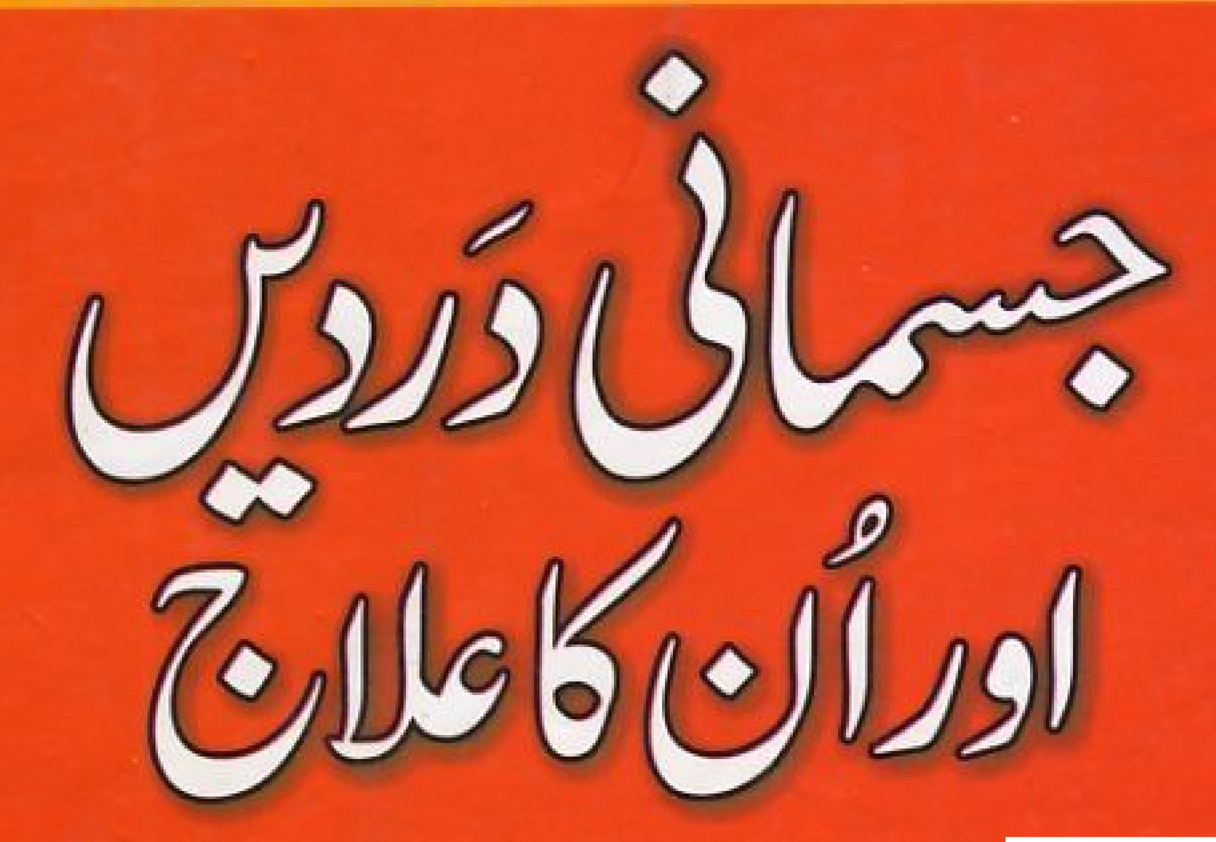
QUICK & EASY PAIN REMEDIES



مصنف: فلپ گولڈ برگ

ترجمہ: طاہر منصور فاروقی

حمیدی

جسمانی دردیں
اور
اُن کا علاج

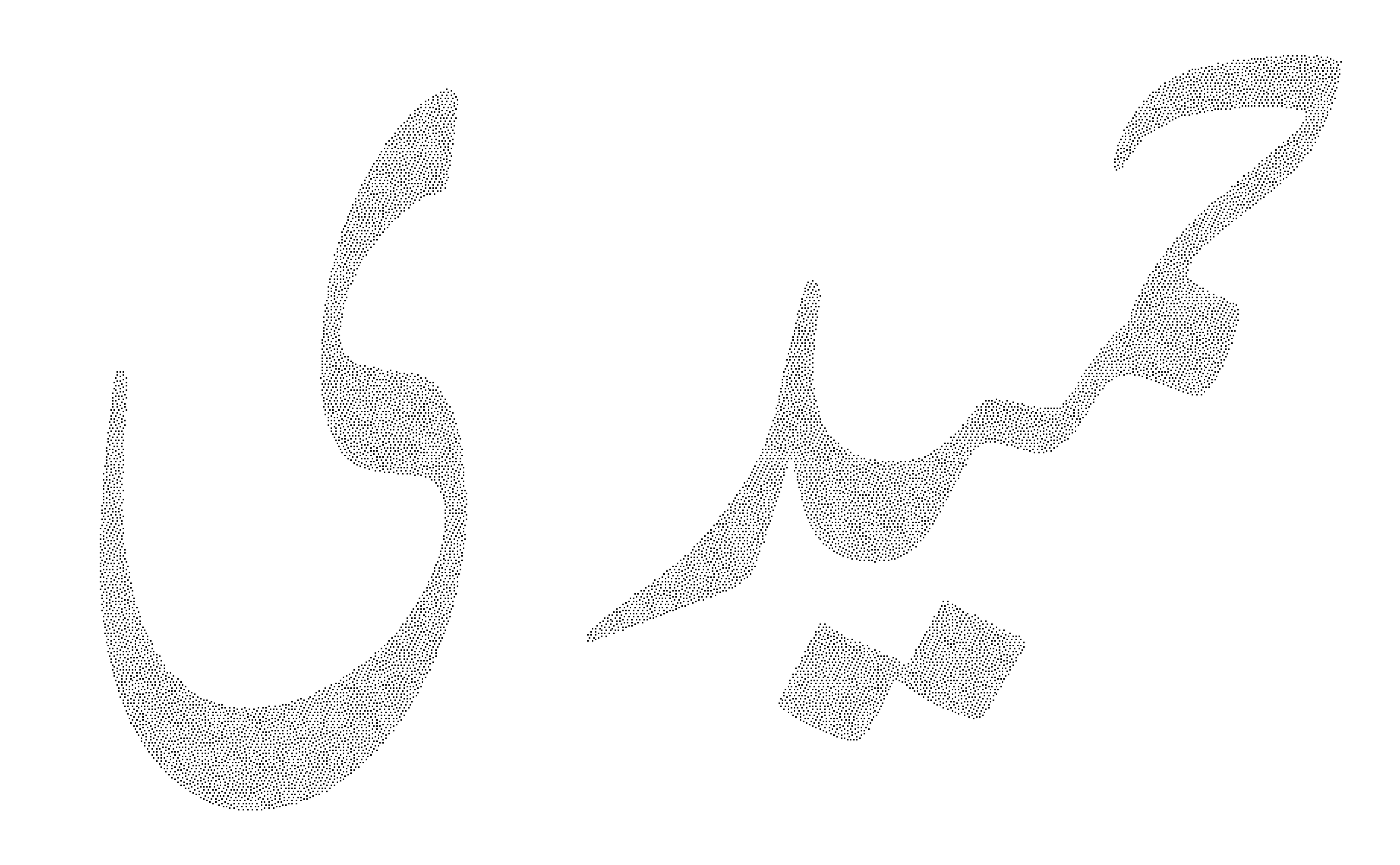
Quick & Easy
Pain Remedies

مصنف:
فلپ گولڈ برگ

ترجمہ:
طاہر منصور فاروقی



علی پلازہ، 3- مزنگ روڈ، نزد فیملی ہسپتال، لاہور فون:7238014
Web Site: http://www.takhleeqat.com
E-mail: takhleeqat@yahoo.com



فہرست

نام کتاب : جسمانی دردیں اور اُنکا علاج

ناشر : "تخلیقات" لاہور

اہتمام : لیاقت علی

تاریخ اشاعت : اگست 2004ء

ٹائٹل : ریاظ

کمپوزر : المدد کمپوزرز راجگڑھ روڈ لاہور

پرنٹر : ندیم یونس پرنٹرز لاہور

صفحات : 352

قیمت : 200 روپے

پیش لفظ

روزمرہ زندگی میں اچانک لاحق ہونے درد بعض اوقات اتنے پریشان کن ہوتے ہیں کہ (کچھ اعضا کے درد تو) ہمیں عارضی طور پر مفلوج کر کے رکھ دیتے ہیں۔ زیرِ نظر کتاب اس طرح کے دردوں پر قابو پانے اور ممکنہ طور پر جلد از جلد ان سے نجات پانے کے وہ آسان اور فوری طریقے بتاتی ہے جو امریکہ کے مستند معالجین نے تجویز کر رکھے ہیں۔

یہ کتاب ہمیں جسم کے مختلف حصوں میں پیدا ہونے والے دردوں کے اسباب سے آگاہ کرنے کے ساتھ ساتھ ان کی نوعیت اور مستقبل میں ان سے تحفظ کے لیے بھی رہنمائی کرتی ہے۔ اس کی انفرادیت یہی ہے کہ اچانک لاحق ہونے والے دردوں کے بارے میں ان کے سنگین یا معمولی اور ضرر رساں یا غیر ضرر رساں ہونے کی حدود اور علامات متعین کرتی اور بتاتی ہے کہ کون سی علامتیں موجود ہوں تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ ضروری ہوتا ہے۔ یہ علامتیں کس بات کی نشاندہی کرتی ہیں اور انہیں نظر انداز کرنا کیوں خطرناک ہوتا ہے۔

اس کتاب میں شہرہ آفاق میڈیکل میگزین --- **Prevention** --- کے ایڈیٹر فلپ گولڈ برگ اور ان کے رفقاء نے ۷۷ تکالیف کے ۱۰۰۰ سے زائد فوری اور آسان علاج مرتب کیے ہیں جو امریکہ کے ۱۵۰ مستند معالجین اپنے مریضوں کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ آپ بھی ان تجاویز سے استفادہ کرتے ہوئے اپنی طبی مدد آپ کے تحت ہنگامی صورت حال سے نکلنے فوری تسکین حاصل کرنے اور اپنے معاملات کو زیادہ دیر تک معطل کرنے سے بچانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

طاہر منصور فاروقی (مترجم)
2/43 شاہدرہ ٹاؤن
لاہور۔ **7914506**

آبلے (چھالے)
(BLISTERS)

نئے جوتے اگر تنگ ہوں تو پاؤں نہ صرف چھل جاتے ہیں بلکہ ان میں آبلے پڑ جاتے ہیں۔ ان کی جلن اور درد نا قابل برداشت ہو جاتی ہے۔ پانی سے بھرے یہ شفاف بلبلے جسم کے فطری دفاعی نظام کا ایک حصہ ہیں۔ جب جسم کے کسی حصہ پر رگڑ آتی ہے تو اس سے پیدا ہونے والی حدت کے اثرات سے متعلقہ حصہ کے خلیوں کو محفوظ رکھنے کے لیے جسم کا دفاعی نظام وہاں پانی کا ذخیرہ کر دیتا ہے۔ پانی کا یہ ذخیرہ یا آبلہ خلیوں کو فوری اور عارضی طور پر تو محفوظ کر دیتا ہے لیکن کچھ اور علامتوں کا اظہار کر کے مستقل سکون اور تدارک کا تقاضا کرتا ہے۔

تنگ جوتوں کی وجہ سے پاؤں پہ آبلے ایک عمومی صورت حال ہے۔ لیکن جس طرح جوتوں کی رگڑ پاؤں کو متاثر کرتی ہے۔ اسی طرح جسم کے دوسرے حصوں پہ بھی جہاں جلد آپس میں رگڑ کھاتی ہے یا کسی اور وجہ سے جلد حدت کا شکار ہوتی ہے تو وہاں آبلے پڑ جاتے ہیں۔ ہاتھ اور انگلیاں بھی ان کا خصوصی مقام ہیں۔

اگر آبلے پڑ جائیں تو ان سے نمٹنے کا طریقہ کیا ہے؟ اور اگر آپ کی جلد حساس ہے اور بہت جلد آبلے یا چھالے بن جاتے ہیں تو ان سے محفوظ رہنے کا طریقہ کیا ہے؟

آیئے درج ذیل سطور میں ان سے آگاہی لیتے ہیں۔

آبلہ پھوڑنا

امریکن پوڈیاٹرسٹ میڈیکل ایسوسی ایشن کے ڈپٹی ڈائریکٹر' ڈاکٹر گلین گیسٹ ورتھ مشورہ دیتے ہیں کہ جب آپ کو آبلہ پڑ جائے تو اس کے درد اور جلن سے نجات کے لیے سب سے پہلے اسے پھوڑیں' لیکن درست طریقہ سے پھوڑیں۔ کوئی بھی نوکدار چیز اٹھا کر آبلہ پھوڑ دینا غلط اور خطرناک ہوتا ہے۔ چنانچہ سب سے پہلے کوئی سوئی یا پن لے کر اسے آگ کے شعلہ پر جراثیم سے پاک کریں۔ پھر اسے کمرہ کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب الکحل یا سپرٹ میں روئی بھگو کر آبلے پہ لگائیں۔ سوئی کو بھی سپرٹ سے صاف کر لیں۔ آبلہ پھوڑنے کے لیے سوئی کو اس میں جلد کے قریب متوازی رخ میں رکھ کر چبھو کر پانی خارج کریں اور پھر جلد کو سپرٹ سے بھگوئی ہوئی روئی سے اچھی طرح صاف کر دیں۔ آبلہ کو پہلو سے پھوڑنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ متاثرہ جلد پھٹنے سے محفوظ رہے گی اور آبلہ بننے والے حصہ پر موجود رہے گی۔ اگر کسی وجہ سے آبلہ کی جلد اتر جائے تو جلن میں اضافہ ہو جائے گا اور **Infection** کے خطرات بھی بڑھ جائیں گے۔

لنکن' نبراسکا کے ڈرماٹولوجسٹ مسٹر روڈنی باسلر ایم ڈی کا کہنا ہے کہ آپ کو آبلہ پھوڑنے کی ضرورت ایک سے زیادہ دفعہ پڑ سکتی ہے۔ ایک دفعہ آبلہ پنکچر کرنے کے بعد کچھ گھنٹوں میں یہ ایک بار پھر پانی سے بھر سکتا ہے۔ چنانچہ بارہ گھنٹے کے بعد ایک مرتبہ پھر اسے پنکچر کر دیں۔ بعض اوقات پہلے چوبیس گھنٹوں میں یہ عمل تین دفعہ دہرانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آبلہ پھوڑنے کے بعد اس مقام کو کسی جراثیم کش محلول یا سپرٹ وغیرہ سے دھونا ضروری ہوتا ہے۔ ڈاکٹر گیسٹ ورتھ کہتے ہیں کہ متاثرہ حصہ کو گرد اور آلودگی سے بچانے کے لیے بینڈیج مناسب رہتی ہے۔ اگر آبلہ آپ کے پاؤں پر ہے تو بینڈیج اتنی موٹی نہ رکھیں کہ یہ کسی نئی سوزش یا خرابی کا ذریعہ بن جائے۔

جوتے کا استعمال اور پاؤں کا تحفظ

جوتے چاہے کتنے ہی سٹائلش اور خوبصورت کیوں نہ ہوں' اگر یہ تنگ ہیں تو

آپ کو پاؤں کے آبلوں کی اذیت میں مبتلا کر کے رہیں گے۔ بہت زیادہ کھلے جوتے بھی مسائل پیدا کرتے ہیں۔ پاؤں کو ملنے والی ہلکی سی رگڑ بھی آبلہ بنا سکتی ہے۔ اس لیے اپنے پاؤں کو آبلوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ماہرین کے ان مشوروں پر عملدرآمد کیجئے۔

1- صرف وہ جوتے پہنئے جو آپ کو فٹ **(Fit)** ہوں: آپ کے جوتے کا ٹو باکس یعنی پنجہ رکھنے والا حصہ تلوے سے تھوڑا سا اونچا اور کشادہ ہونا چاہیے تا کہ آپ کا پنجہ آسانی سے اس میں ضروری حرکت کر سکے۔ جب آپ پاؤں زمین پر رکھ کر اگلا قدم اٹھاتے ہیں تو پنجے کو دبا کر یہ عمل مکمل کرتے ہیں۔ اس عمل کے لیے اسے دبنے اور پھسلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مناسب اور موزوں جوتا اسے یہ گنجائش اور سہولت مہیا کرتا ہے۔ بصورت دیگر رگڑ پیدا ہوتی ہے جو آبلوں کا سبب بنتی ہے۔ اسی طرح آپ کے جوتے کی ایڑی والا حصہ نہ تو زیادہ ڈھلوان رکھنے والا ہونا چاہیے اور نہ کاٹنے والا۔ اس لیے ہمیشہ فٹ اور آرام دہ جوتا استعمال کیجئے۔

2- نیا جوتا مسلسل نہ پہنئے: عموماً یہ ہوتا ہے کہ آپ نیا جوتا خریدتے ہیں' اسے پہن کر دکان میں دو چار قدم چلتے ہیں۔ آپ کو یہ فٹ اور آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔ لیکن جوں ہی آپ دکان سے نکلتے ہیں اور سو پچاس قدم چلتے ہیں تو آپ کو تھوڑی سی بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اگلے دن یہ آپ کو باقاعدہ کاٹنا شروع کر دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ نیا جوتا فوراً ہی مسلسل استعمال کرنا آپ کو پریشان کر سکتا ہے' اس کا بہتر طریقہ یہ ہوتا ہے کہ اسے وقفہ وقفہ سے استعمال کریں۔ پہلے دن اسے صرف دو گھنٹے پہنیں اور پھر یہ دورانیہ آہستہ آہستہ بڑھاتے چلے جائیں۔

3- پاؤں کا متعلقہ حصہ چکنا کرنا: ڈاکٹر جوزف ایلس' ڈی پی ایم' کیلیفورنیا کے معروف پوڈیاٹرسٹ ہیں۔ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ کے پاؤں کا کوئی حصہ پنجہ یا ایڑی بہت حساس ہیں اور ان پر جلد آبلے بن جاتے ہیں تو ایسے حصہ کو جوتا پہننے سے پہلے پٹرولیم جیلی یا کسی گاڑھے تیل سے چکنا کر لیں۔ اس چکنائی سے رگڑ پیدا نہیں ہوگی۔ ڈاکٹر جوزف **Running Injury**

Free نامی کتاب کے مصنف اور پاؤں کی بیماریوں کے مستند معالج ہیں۔

4- حساس حصہ پر کپڑا رکھئے: کچھ نئے جوتوں کے ساتھ جرابیں پہن لیں تو ان کے کاٹنے سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ اگر جرابیں پہننا کسی وجہ سے ممکن نہ ہو اور کچھ جوتوں کے ساتھ جرابیں نہیں پہنی جاتیں تو ایسی صورت میں پاؤں کا وہ حصہ جو متاثر ہو رہا ہو اس پہ ہلکی پھلکی بینڈیج چڑھائی جا سکتی ہے۔ لیکن ایسی بینڈیج استعمال نہ کریں جو سرک جائے اور پاؤں کے کسی دوسرے حصہ کو بھی تنگ کرے۔

5- پاؤڈر کا استعمال: ڈاکٹر باسلر کہتے ہیں کہ کچھ لوگوں کو پاؤں میں بہت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ جوتا نیا ہو اور پاؤں پسینے سے بھیگے ہوئے ہوں تو بھی آبلے پیدا ہونے لگتے ہیں۔ آپ کو پاؤں پہ پسینہ آتا ہو یا نہیں آبلوں سے محفوظ رہنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ نیا جوتا پہننے سے پہلے پاؤں پہ اچھی طرح پاؤڈر چھڑک لیا کریں۔ پاؤڈر کی موجودگی میں پاؤں خشک رہتے ہیں اور رگڑ بھی پیدا نہیں ہوتی۔

6- جوتے میں تلوے کا استعمال: ڈاکٹر جوزف ایلس کہتے ہیں کہ جوتے میں اضافی داخلی تلوے یا تلے کا استعمال آپ کے پاؤں کے بال (انگوٹھے کی گدی) کو محفوظ رکھتا ہے اور اگر آپ کے جوتے کی ساخت ایسی ہے کہ پاؤں کے انگوٹھے کی گدی میں رگڑ پیدا ہوتی ہے تو خصوصی تلوا نہایت موزوں رہے گا۔ اس سے پنجے کی گدی کو کشن مل جاتا ہے اور چلتے ہوئے رگڑ پیدا نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو خصوصی تلوا جوتوں کی دکان سے دستیاب نہ ہو تو کپڑے کی ایک یا دو تہوں سے بھی بات بن سکتی ہے۔

7- جوتے اور جرابیں: اگر بار بار ایک ہی مقام پر آبلے بننے کا رجحان موجود ہو تو اپنے جوتے اور جرابیں بھی چیک کیجئے۔ بعض اوقات پرانا جوتا اس لیے آبلے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے کہ اس میں کوئی توڑ پھوڑ شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات جوتے کی سلائی کھل جاتی ہے چنانچہ وہاں سے چمڑے کا ٹکڑا پاؤں کو زخمی کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اسی طرح جراب میں سوراخ یا سلوٹ بھی آبلوں کا

سبب بن جاتے ہیں۔

8- اپنے پاؤں کا معائنہ بھی کیجئے: اگر جوتے اور ان کی بناوٹ آبلوں کا سبب نہیں تو پھر کسی فُٹ سپیشلسٹ سے اپنے جوتوں کا معائنہ ضروری ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایلن سلینڈر کہتے ہیں کہ آپ کے پاؤں کی محراب اگر بہت اونچی یا پھر نہ ہونے کے برابر ہو تو بھی آبلے پڑ جاتے ہیں۔ اسی طرح مشہور کامیڈین چارلی چپلن کی چال...... پاؤں کا رخ باہر کی طرف رکھ کر چلنا...... بھی آبلے پیدا کر دیتا ہے۔ اس چال کا سبب بھی پاؤں کی ساخت کا کوئی پیدائشی نقص ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاؤں میں کوئی نقص ہے تو آئندہ آبلوں سے بچنے کے لیے کسی پوڈیاٹرسٹ سے مشورہ کریں وہ جوتوں میں ضروری ردوبدل یا کسی اور تدبیر سے آگاہ کرے گا۔

زیادہ تر واقعات میں آپ آبلوں کو چھوڑ کر از خود پرسکون ہو جاتے ہیں، لیکن اگر آبلوں میں پیپ، اس کے اردگرد سوزش یا سرخی آ جائے تو کسی ماہر امراض جلد سے ضرور رابطہ کریں۔

آنکھ کا درد

(EYE PAIN)

بعض اوقات اچانک آپ کو ایک آنکھ میں خارش سی محسوس ہوتی ہے۔ آپ آنکھ کو رگڑتے ہیں۔ پانچ منٹ بعد پھر آپ کو آنکھ ملنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اب آپ کی آنکھ اس طرح تکلیف دیتی ہے جیسے اس میں کوئی ذرہ پڑ گیا ہو۔ آئینہ دیکھنے پر پتہ چلتا ہے کہ آنکھ کا سفید حصہ سرخ بوٹی بن چکا ہے۔ آپ سوچتے ہیں یہ بیٹھے بٹھائے کیا ہوگیا؟

اس کا سبب کچھ بھی ہوسکتا ہے۔ آپ کی آنکھیں کسی بھی بیرونی مداخلت پہ سوزش اور اشتعال میں مبتلا ہوسکتی ہیں اور یہ بیرونی مداخلت مٹی کا ذرہ' مسکارا' ٹوٹا ہوا بال وغیرہ کچھ بھی ہوسکتا ہے۔ آنکھ میں خارش یا جلن' الرجی' گندے کنٹیکٹ لینز' ٹی وی یا کمپیوٹر سکرین کو پلکیں جھپکائے بغیر مسلسل دیکھتے رہنے کے نتیجہ میں پیدا ہوسکتی ہے۔ آپ کی آنکھ پہ کسی چیز کی ضرب یا چوٹ آسکتی ہے۔

آنکھ میں درد کے ان اسباب کے علاوہ ایک اور سبب بھی ہوتا ہے۔ اس میں آپ کی آنکھیں کسی ایک یا دوسری وجہ سے کافی مقدار میں آنسو پیدا نہیں کرتیں چنانچہ خشک آنکھوں میں جلن' ڈنگ جیسا درد اور چبھن محسوس ہوتی رہتی ہے۔

آپ آشوب چشم (Conjuctivitis) کے شکار بھی ہوسکتے ہیں۔ جو آنکھ کی

جھلی میں بیکٹیریا یا وائرس کے انفیکشن کے نتیجہ میں لاحق ہوتا ہے۔ آپ کی پلک پہ گوہانجنی نمودار ہو کر آنکھ درد کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ پپوٹوں کے چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں میں انفیکشن کی وجہ سے ابھرتی ہے۔

آنکھ درد کے دیگر اسباب میں پپوٹوں کی سوزش...... یامہنی...... Blepharitis شامل ہے۔ یہ سوزش الرجی کا نتیجہ ہوتی ہے جس میں پپوٹے سرخ ہو کر سوج جاتے ہیں اور پلکیں بھی سوزش سے متاثر ہوتی ہیں۔

آنکھ میں درد' خارش یا چبھن کسی بھی وجہ سے ہو' سب سے پہلی احتیاط یہ ہے کہ آنکھ ملنا اور رگڑنا بند کر دیں اور پھر درد سے افاقہ کے لیے درج ذیل ٹپس میں سے کسی سے استفادہ کریں:

درد سے نجات کا انحصار اس بات پر ہے کہ درد کس وجہ سے پیدا ہو رہا ہے؟ اس کا تعین ہونے کے بعد ٹھنڈی پٹی' گرم پٹی' مصنوعی آنسو' آئی واش' اور متعدد دوسرے حربوں میں سے کسی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ جو آپ کی آنکھ کی سرخی اور اشتعال کے ساتھ ساتھ درد کو کافور کر سکتے ہیں۔

لیکن اگر آپ کو آنکھ پہ شدید چوٹ آئی ہے یا آپ کی نظر میں جو معمولی چوٹ تھی وہ چند دنوں میں ٹھیک نہیں ہوئی تو پھر ڈاکٹر لسٹ بیڈر کے مطابق ضرورت اس بات کی ہے کہ اپنے علاج سے درد پہ قابو پانے کی بجائے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور یہ ڈاکٹر کوئی ماہر امراض چشم ہونا چاہیے۔

آنکھ کو پانی دیں: آنکھ میں مٹی یا ریت کا ذرہ پڑ جائے تو اسے نکالنے کے لیے آنکھ میں پانی کے چھینٹے ماریں۔ زیادہ مناسب تو یہ ہے کہ نمک ملا پانی استعمال کریں۔ ڈاکٹر ڈیبورا بینکر' بولڈر میں نیچرل ویژن اپروومنٹ کی سپیشلسٹ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آنکھ میں کاسٹک کیمیکل پڑ جائے تو تازہ پانی' ڈسٹلڈ واٹر یا آئی ڈراپس استعمال کریں بصورت دیگر نمکین پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے ریت یا مٹی وغیرہ کے ذرات فوراً تحلیل ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔

اگر کوئی ذرہ آنکھ کے سفید حصہ پہ چپکا ہوا ہو تو روئی وغیرہ پانی میں بھگو کر نرمی سے ایسے ذرے کو الگ کر دیں۔

پلک پہ پلک چڑھانا: آنکھ میں پڑے تکلیف دہ ذرے کو نکالنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ اوپر والی پلک کو کھینچ کر نیچے والی پلک پر چڑھا دیں۔ ایسٹرن ورجینیا میڈیکل کالج کے ایسوسی ایٹ پروفیسر جان شیپرڈ ایم ڈی کہتے ہیں کہ ایسا کرنے سے آنکھ میں پڑنے والا ذرہ اوپر والی پلک واپس اٹھنے پر نیچے والی پلک پہ اتر آئے گا۔

خشک آنکھ کو ٹھنڈک پہنچائیں: خشک آنکھ کو تسکین پہنچانے کے لیے اس پر کوٹی ہوئی برف کسی رومال وغیرہ میں لپیٹ کر لگائیں۔ فریج سے برف کے کیوبز لے کر کپڑے میں لپیٹ کر بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ متاثرہ آنکھ پر ہر دو گھنٹے کے بعد پانچ منٹ کے لیے برف رکھنا مفید رہتا ہے۔

ڈاکٹر جارج این ڈیور مشورہ دیتے ہیں کہ ریفریجریٹر میں رکھا ہوا ٹھنڈا انڈہ بھی آپ اس مقصد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ سالم انڈہ فریج سے نکالیں اور اسے نرمی سے دُکھتی ہوئی آنکھ پر برف کی طرح لگائیں۔

آنسو بہایئے: خشک آنکھ کو پرسکون کرنے کے لیے مصنوعی آنسوؤں کی مدد لیجیے۔ ڈاکٹر لسٹ بیڈر کہتے ہیں کہ آنسو لانے والی مصنوعات آپ کو مزید تکلیف سے بچا سکتی ہیں۔ ان کے ذریعے آنکھ کی رطوبت بحال ہو جاتی ہے اور درد اور کھچاؤ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ مصنوعات ڈرگ اسٹورز سے آسانی سے مل جاتی ہیں۔

چوٹ لگنے پر برف لگایئے: ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ کی آنکھ پہ کوئی چوٹ یا ضرب آئے لیکن زخم یا خراش نہ پیدا ہو تو پندرہ منٹ تک برف کا پیک استعمال کریں۔ ٹھنڈک آپ کو درد اور ورم سے محفوظ کر دیتی ہے۔

گوہانجنی اور آشوب چشم میں فوری آفاقہ

جب پپوٹے پر گوہانجنی پیدا ہو رہی ہو تو ابتدائی علامات میں خراش محسوس ہوتی ہے۔ پھر روشنی سے حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پھر محسوس ہوتا ہے کہ آنکھ میں کچھ پڑ گیا ہے۔ اگلے روز پپوٹا سرخ ہو جاتا ہے اور پھر متورم ہونے کے بعد دکھنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر لسٹ بیڈر کہتے ہیں کہ اس کیفیت میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ گوہانجنی آپ کے پپوٹے کو لاحق ہونے والی معمولی انفیکشن ہوتی ہے۔

فوری آرام کے لیے صاف کپڑے کا کوئی ٹکڑا گرم پانی میں بھگو کر ہر دو گھنٹے کے بعد متاثرہ آنکھ پر پندرہ منٹ کے لیے رکھیے۔ گرم پانی کی یہ پٹی گوہانجنی کے مواد کو رقیق کر کے اسے جلد از جلد خارج ہونے میں مدد دیتی ہے۔ ڈاکٹر ریزمین کہتے ہیں کہ اس علاج سے لاتعداد افراد استفادہ کر چکے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ گوہانجنی کی موجودگی میں نہ تو آنکھ کو مَلیے اور نہ آنکھ کا میک اپ کیا جائے۔

آشوب چشم کی شدت کم کرنے کے لیے انہیں آئی واش سے سیراب کیجیے۔ آئی واش بنانے کے لیے ایک گلاس ابلے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچہ نمک ملا لینا کافی ہے۔ ڈاکٹر چارلس تھامس یہ مشورہ دیتے ہوئے بتاتے ہیں کہ اس محلول کو آنکھوں میں ڈالنے سے پہلے ٹھنڈا کر لیں۔ دو تین گھنٹے کے بعد اس محلول کے چھینٹے آنکھوں پر مارتے رہیں۔

نیچروپیتھی کے ماہر ڈاکٹر جوڈیتھ ویکین برگ تجویز کرتے ہیں کہ آشوب چشم میں ہومیوپیتھک دوا' ایپس 30-C استعمال کرنا موثر رہتا ہے۔ ایپس' شہد کی مکھی کے ڈنگ سے کشید کردہ دوا ہے جو 30/C پوٹینسی میں زیادہ کارگر ثابت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ڈاکٹر لسٹ بیڈر مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ کی آنکھ کے اندر یا اس کے اردگرد شدید درد محسوس ہو تو کسی آئی ڈاکٹر سے رابطہ ضروری ہو جاتا ہے۔ آنکھ کے قریب درد کو آپ سر درد سمجھ سکتے ہیں لیکن ممکن ہے یہ گلاکوما' سبز موتیا ہو' اس تکلیف میں آنکھ میں سیال کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

آنکھ میں درد کے ساتھ بینائی میں خلل ہو یا آنکھ سے رطوبت خارج ہوتی ہو تو بھی ڈاکٹر سے رجوع ضروری ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر جان شیپرڈ کا کہنا ہے کہ کسی آئی سپیشلسٹ سے رابطہ اس وقت بھی ضروری ہوتا ہے جب آنکھ روشنی برداشت نہ کر سکے۔ اس حساسیت کا مطلب انفیکشن' موتیا یا پھر قرنیہ کا کوئی مرض بھی ہو سکتا ہے۔

آنکھوں پہ بوجھ
(EYE STRAIN)

دھندلی روشنی میں پڑھنا بینائی کو تباہی کی دعوت دینے کے مترادف ہوتا ہے۔

دھندلی، کم اور مدھم روشنی میں پڑھنے سے آنکھوں پہ بوجھ پڑتا ہے۔ آنکھوں کے اعصاب تھک کر بصارت کے نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ چنانچہ بینائی میں خلل آ جاتا ہے۔

ڈاکٹر شیپرڈ کہتے ہیں کہ اگرچہ ہماری آنکھیں چوبیس گھنٹے استعمال کرنے کے لیے بنائی گئی ہیں لیکن ان کا مسلسل استعمال، بہت بھاری قیمت مانگتا ہے۔ آنکھیں اپنے نظام پر پڑھنے والے بوجھ کے بارے میں آپ کو مسلسل متنبہ کرتی رہتی ہیں۔ آپ کو ان کے اشارے سمجھنا چاہئیں تا کہ نا قابل تلافی نقصان پہنچنے سے پہلے صورت حال سنبھال لی جائے۔

مسلسل کئی گھنٹوں تک ٹی وی یا کمپیوٹر سکرین پر نظریں جمائے رکھنے کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آنکھوں کے پٹھے کھنچ جاتے ہیں۔ آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے اور شدید جلن ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے ہماری آنکھیں جدید دور کی چندھیا دینے والی روشنیوں اور ٹی وی یا کمپیوٹر کی سکرینوں سے آنکھوں پہ ہونے والی شعاعوں کی بمباری کے لیے نہیں بنائی گئی تھیں۔

لیکن ہم سارا الزام جدید ٹیکنالوجی کو نہیں دے سکتے۔ اپنی آنکھوں پہ پڑنے والے بوجھ کے ذمہ دار ہم خود ہیں۔ ٹی وی اور کمپیوٹر کے علاوہ بھی ہم اپنی آنکھوں کو تھکانے یا بوجھل کرنے کے بہت سے طریقے اختیار کر لیتے ہیں۔ کار ڈرائیو کرتے ہوئے، آلودہ ہوا میں رہ کر، باریک تحریر پڑھ کر، مسلسل مطالعہ میں مصروف رہ کر اور دھندلی روشنی میں زیادہ دیر تک پڑھتے رہنے سے بھی ہم اپنی آنکھوں پہ نقصان دہ بوجھ ڈال لیتے ہیں۔

آنکھوں پہ پڑنے والا بوجھ صرف آپ کی آنکھوں کو متاثر نہیں کرتا بعض اوقات آپ کو یہ دباؤ پورے سر میں پھیلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ آپ کی گردن اور پشت بھی اس کی لپیٹ میں آ جاتی ہے۔

تھوڑا سا **R&R** آنکھوں پہ بوجھ کو تحلیل کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ **R&R** کا مطلب ہے: **Rest** اور **Respite**۔

Rest : آرام دینا۔

Respite : تسکین دینا۔

ماہرین نے مذکورہ کیفیات کے لیے درج ذیل حکمت عملی مرتب کر رکھی ہے۔ اگر آپ بھی آنکھوں کے دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں تو اس سے استفادہ کیجئے:

اپنی آنکھوں کی بات سنئے: جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں، بوجھل پن محسوس کریں تو انہیں آرام دیجئے۔ آپ مسلسل کام جاری رکھیں گے تو ان میں درد شروع ہو جائے گا۔ درد شروع ہو جائے تو یہ اس وقت تک ختم نہیں ہوتا جب تک آنکھوں کو بوجھل کرنے والی سرگرمی ختم نہ کی جائے۔ کم از کم تھوڑی دیر کے لیے تعطل ضرور لائیے اور انہیں آرام مہیا کیجئے۔

تکیہ لگائیے: ڈاکٹر جارج این ڈیوز آپٹو میٹرسٹ ہیں۔ وہ دباؤ کی شکار آنکھوں کے لیے مشورہ دیتے ہیں کہ کسی تاریک کمرے میں تکیہ لگا کر لیٹ جائیے اور قابل برداشت حد تک گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑا ہوا تولیہ یا کپڑا اپنی آنکھوں پر رکھئے۔ کچھ دیر کا یہ عمل آپ کی آنکھوں کو بھرپور تسکین دے گا۔

ہتھیلیوں کی گرمی: یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے ایسوسی ایٹ کلینیکل پروفیسر ڈاکٹر

آسکر جیفیگر کے مطابق کپنگ (Cupping) کی تکنیک بھی آنکھوں کے دباؤ کو دور کرنے کا آسان اور موثر طریقہ ہے۔ وہ اپنی کتاب A Different Kind of Healing میں اس طریقہ کار کی وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کو آپس میں رگڑ کر گرم کیجئے۔ پھر اپنی گرم ہتھیلیوں کو نرمی سے اپنی بند پپوٹوں پر رکھئے۔ وقفہ وقفہ سے یہ عمل چار پانچ مرتبہ کیجئے۔ اس دوران آپ کا سر آرام دہ حالت میں ہونا چاہیے۔ اپنے سر کو کرسی کی پشت پر ٹکا دیجئے یا لیٹ کر سر کے نیچے تکیہ رکھ لیجئے۔

آنکھوں کے حلقوں کو دبانا: ڈاکٹر ڈیور کہتے ہیں کہ آنکھوں کے حلقوں پر نرمی سے دباؤ ڈالنا بھی آنکھوں کے اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔ انگوٹھے یا انگشت شہادت سے دونوں آنکھوں کے گڑھوں کی ہڈی پر باری باری دباؤ ڈالیں۔ کسی ایک آنکھ کے بالائی حصہ سے شروع کرتے ہوئے انگلی یا انگوٹھے کو ابرو کے نیچے ناک کی ہڈی پاس رکھیں۔ اب آہستہ آہستہ اور نرمی سے آنکھ کے گڑھے کی ہڈی کے کنارے کو اندر کی طرف دباتے ہوئے بیرونی کونے (کنپٹی) کی طرف آئیں اور پھر بیرونی کونے سے آنکھ کے نچلے حصہ پہ دباؤ ڈالتے ہوئے ناک کی طرف جائیں۔ پھر دوسری آنکھ کے ساتھ یہ عمل کریں۔ آپ بیک وقت دونوں آنکھوں پہ دونوں ہاتھوں کی مدد سے بھی یہ عمل کر سکتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے ہر پوائنٹ پر آپ کا دباؤ ۱۰ سے ۲۰ سیکنڈ تک برقرار رہنا چاہیے۔

دور کی چیزوں کو دیکھنا: بوسٹن یونیورسٹی سکول آف میڈیسن کے ایسوسی ایٹ پروفیسر آف آپتھلمالوجی ڈاکٹر مائیل بی ریزمین کہتے ہیں کہ جب آپ لکھنے پڑھنے یا ڈرائنگ کرنے کا کام زیادہ دیر کرتے ہیں تو آنکھوں کو دباؤ سے نکالنے کے لیے دور کی چیزوں پر نظر جمانا ضروری ہوتا ہے۔ قریب کا کام کرنے کے دوران ہر تیس منٹ کے بعد سر اٹھائیے اور کسی دور کی چیز کو تھوڑی دیر کے لیے دیکھئے۔ اس طرح آپ کا فوکس تبدیل ہو جاتا ہے اور آنکھوں کے پٹھے جمود سے نکل کر ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ ہر تیس منٹ کے بعد دور کی چیزوں کو ایک دو منٹ کے لیے دیکھنا اپنا معمول بنا لیجئے۔ آنکھوں کو آرام ملتا رہے گا۔

آنکھوں کی ورزش: ڈاکٹر ڈیور تجویز کرتے ہیں کہ آنکھوں کو دباؤ سے محفوظ رکھنے کے لیے آنکھوں کا یوگا اپنائیے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ پہلے اپنی آنکھوں کی پتلیوں کو آہستہ آہستہ جہاں تک ممکن ہو بائیں طرف لے جائیں۔ پھر اسی طرح دائیں طرف لے جائیے۔ پھر کچھ دیر اوپر کی طرف اور پھر نیچے کی طرف دیکھئے۔ پھر ترتیب کے ساتھ چاروں طرف دیکھئے۔ اس عمل کے دوران اُچٹتی ہوئی نظر نہ ڈالیں بلکہ اطمینان کے ساتھ بھرپور نظر ڈالیں۔ یہ عمل دن میں ایک دو مرتبہ سے چار مرتبہ تک دہرائیے۔ ممکن ہے ابتدا میں آپ کو تھوڑا سا درد محسوس ہو لیکن زیادہ درد محسوس ہو تو فوراً رک جائیے۔

ٹیبل ٹینس کا کھیل دیکھئے: ڈاکٹر جیفیگر کہتے ہیں کہ ٹیبل ٹینس کا کھیل پورے انہماک کے ساتھ دیکھنا آپ کی آنکھوں کے پٹھوں کو اچھی ورزش مہیا کرتا ہے۔ جب آپ گیند پر نظر رکھتے ہیں تو اپنی آنکھوں کو مسلسل دائیں بائیں اور اوپر نیچے حرکت دیتے رہتے ہیں۔

ٹھیک پوسچر میں پڑھیے: لیٹ کر پڑھنا اور بالخصوص پہلو کے بل لیٹ کر پڑھنا آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سوسن سی ڈینبرگ کہتی ہیں کہ جب آپ پہلو کے بل لیٹ کر پڑھتے ہیں تو ایک آنکھ صفحہ کے قریب اور دوسری نسبتاً دور ہوتی ہے۔ چنانچہ آپ کا فوکس غیر مساوی ہو جاتا ہے۔ بہتر انداز یہ ہوتا ہے کہ کتاب آپ کے چہرے کے متوازی رہے۔ اگر آپ کا چہرہ تھوڑا سا آگے کو جھکا ہوا ہے تو کتاب کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکا کر رکھیں۔ ہمیشہ بیٹھ کر پڑھنا زیادہ مناسب رہتا ہے۔

مناسب روشنی میں پڑھیں: آنکھوں کے دباؤ سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کم اور دھندلی روشنی میں لکھنے پڑھنے کا کام نہ کیا جائے۔ بہت تیز روشنی بھی مناسب نہیں ہوتی اس سے آنکھیں چندھیا جاتی ہیں۔ اگر آپ بلب کی روشنی میں مطالعہ کر رہے ہیں تو روشنی براہ راست آپ کے چہرے پر پڑنے کے بجائے کتاب پر پڑنی چاہیے۔ آپ کے دونوں پہلوؤں پر روشنی ہونی چاہیے تاکہ کتاب پہ سایہ نہ پڑے۔

وقفہ مفید رہتا ہے: ڈاکٹر ریزمین مشورہ دیتے ہیں کہ نظر کے کام میں کم از کم ہر آدھے گھنٹے کے بعد تھوڑا سا وقفہ لائیے تاکہ آپ کی آنکھوں کو ضروری آرام مل سکے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ہر فرد کو یہ اندازہ ہو جاتا ہے کہ اسے کب وقفہ کرنا چاہیے؟ یاد رہے

کہ اس عمل کا مقصد آنکھوں کو دباؤ کا شکار ہونے سے پہلے ہی اس سے محفوظ کر لینا ہے۔

آنکھوں کا معائنہ کراتے رہیے: اگر آپ عینک استعمال کرتے ہیں اور آپ کو گاہے بگاہے آنکھوں پہ دباؤ محسوس ہوتا رہتا ہے تو آنکھوں کا معائنہ کرائیے۔ ممکن ہے آپ کو نظر کے عدسوں کا نیا نمبر درکار ہو۔ اگر آپ کی آنکھوں کو تبدیل شدہ نمبر کی ضرورت ہے مگر آپ پرانے نمبر کی عینک لگائے رہتے ہیں تو بہت جلد اپنی آنکھوں کو تھکا لیتے ہیں۔

کمپیوٹر پہ کام کرنے والوں کے لیے مفید نکات

ڈاکٹر سوسن سی ڈینبرگ، کمپیوٹر پر کام کرنے والوں کو آنکھوں کے دباؤ سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل ہدایات دیتی ہیں:

خود کو فاصلہ پر رکھیے: اپنے اور کمپیوٹر سکرین کے درمیان تھوڑا سا فاصلہ رکھنا ضروری ہے۔ کمپیوٹر سکرین آپ سے 21 سے 24 انچ کے فاصلہ پر ہونی چاہیے اور فوکل پوائنٹ ذرا سا لوئر ہونا چاہیے۔ یعنی سکرین کو آپ اپنی آنکھوں کے لیول سے تھوڑا سا نیچے رکھا کریں۔

پاؤں فرش پر جما کر رکھیں: جب کمپیوٹر کے سامنے بیٹھیں تو آپ کی کرسی اس طرح ایڈجسٹ ہو کہ پاؤں پوری طرح، ایڑی سے پنجے تک فرش پر رکھے جا سکیں۔ اگر آپ ٹھیک انداز (درست پوسچر) کے ساتھ نہیں بیٹھیں گے تو آپ کی آنکھیں بھی ٹھیک پوزیشن میں نہیں ہوں گی اور یوں آنکھوں پہ بوجھ پڑے گا۔

سکرین پہ تیز روشنی نہ پڑنے دیں: کمپیوٹر مانیٹر ایسی جگہ پر اور ایسے زاویہ سے نہ رکھیں کہ سکرین پر کھڑکی یا کمرے کے بلب وغیرہ سے تیز روشنی پڑے۔ روشنی سکرین سے منعطف ہو کر آپ کی آنکھوں میں پڑے گی اور دباؤ کا سبب بنے گی۔ اگر آپ مانیٹر کی جگہ تبدیل نہیں کر سکتے تو سکرین پہ کسی ہڈ یا گلیئر سکرین نصب کرنے کا انتظام کریں۔

سکرین کو روزانہ کسی اونی کپڑے، ترجیحاً فلالین سے صاف کرتے رہا کریں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

آنکھوں پہ دباؤ عام طور پر مذکورہ بالا طریقوں سے ختم ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات طبی مدد کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ محتاط رہیں کہ جب بھی آپ کو آنکھوں میں چبھن یا درد محسوس ہو، بینائی میں خلل آئے یا پھر آنکھیں روشنی نہ برداشت کریں تو ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

آنکھوں پہ دباؤ کا مسئلہ مزمن ہو تو آپٹومیٹرسٹ یا آئی سپیشلسٹ سے مشورہ کریں، اپنے طور پر علاج جاری نہ رکھیں۔ وہ آپ کو حفاظتی اقدام کے طور پر آئی گلاسز تجویز کرے گا چاہے آپ کا وژن 20/20 کیوں نہ ہو۔

اگر آپ کمپیوٹر پر روزانہ بہت سا وقت کام میں لگاتے ہیں اور آپ کو تھکاوٹ یا بے چینی محسوس ہوتی ہے تو آئی گلاسز کا استعمال کیا کریں۔ آپ کی آنکھوں کا دباؤ کم ہو جائے گا۔ ان سے آپ کا فوکس ٹھیک ہو جائے گا اور تھکاوٹ محسوس نہیں ہوا کرے گی۔

ജ്ഞ

آپریشن کے بعد کا درد
(POSTOPERATIVE PAIN)

آپریشن کرانے سے پہلے آپ کے ذہن پہ اتنا بوجھ ہوتا ہے کہ آپ کو یہ خیال ہی نہیں آتا کہ آپریشن کے بعد کیا صورت ہوگی۔ صحت یابی کا طویل عمل آپ کو درد سے نڈھال اور قابل رحم حالت میں لے آتا ہے۔ آپ سوچتے ہیں' اس سے بہتر تھا میں آپریشن نہ کراتا۔

خود سے نالاں ہونے کی اتنی ضرورت بھی نہیں۔ آپ نے آپریشن کرانے کا فیصلہ بہتری کے لیے کیا تھا۔ آپ صحت یاب ہونا چاہتے تھے اسی بات نے آپ کو آپریشن کے لیے تیار کیا تھا۔ یہ درست ہے کہ بہت سے لوگ آپریشن کے بعد کہتے ہیں کہ وہ آپریشن سے پہلے کم اذیت میں تھے۔ لیکن تھوڑا سا وقت گزارنے کے بعد وہ بہتری محسوس کرنے لگے۔ آپ بھی بہتر محسوس کرنے لگیں گے۔ اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ جدید دور کی تکنیک تو درد پہ حیرت انگیز طریقے سے قابو پا لیتی ہے۔

ڈاکٹر جیمز سی ایرک سن کا کہنا ہے کہ آپریشن کے بعد کا درد بہت سے عوامل رکھتا ہے' ان میں آپ کے آپریشن کی نوعیت' خود آپ کی جسمانی اور ذہنی حالت' آپ کے درد کی سابقہ کیفیت اور کسی غیر متوقع پیچیدگی کا ابھر آنا شامل ہیں۔ لیکن سب باتوں سے قطع نظر آپریشن کے بعد آپ کو کیسی توجہ ملتی ہے۔ یہ سب سے اہم بات ہے۔

آپریشن کے بعد کتنی تیزی سے آپ صحت یاب ہوتے ہیں' اس کا انحصار کلی طور پر اس بات پہ ہے کہ آپ خود اپنی نگہداشت کیسے کرتے ہیں یا خود پہ کتنی توجہ دیتے ہیں۔ مناسب طرز عمل اور مناسب رویہ بنیادی شرط ہے جو آپ کو جلد از جلد اپنے پاؤں پہ کھڑا کر سکتا ہے۔ ماہرین نے درج ذیل اقدامات تجویز کر رکھے ہیں جو آپ کو سرعت سے اور درد کے بغیر صحت یابی کی منزل پہ پہنچاتے ہیں۔

برف سے درد کا درماں: برف درد کے مقام کو یخ بستہ کر کے تکلیف دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ آپریشن کے بعد ابتدائی چوبیس گھنٹوں میں ٹانکوں (Stitches) کے اردگرد کے مقام پر برف لگانا درد کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پورٹ لینڈ یونیورسٹی کے ڈیپارٹمنٹ آف سرجری کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر لی سوان سٹارم تجویز کرتے ہیں کہ کچلی ہوئی برف کا پلاسٹک بیگ تولیے میں لپیٹ کر آپریشن کے مقام پر اتنی دیر تک رکھا جائے جب تک برداشت ہو سکے۔

برف کا استعمال چوبیس گھنٹے کے بعد نہ کیا جائے کیونکہ یہ زخموں کے اندمال میں تاخیر کر دیتا ہے۔ اسی بات کو پیش نظر رکھتے ہوئے آپریشن کے مقام کو مکمل صحت مندی تک کبھی گیلا نہ ہونے دیں۔

سینک کا استعمال: آپریشن کے چوبیس گھنٹوں کے بعد برف کے پیک کی جگہ ہیٹنگ پیڈ یا گرم پانی کی بوتل کا استعمال شروع کر دیں۔ ڈاکٹر سوان سٹارم کا کہنا ہے کہ حرارت آپریشن میں کاٹی گئی جلد کے اردگرد کے حصہ کو اکڑنے سے محفوظ رکھتی ہے۔ ہیٹنگ پیڈ یا پانی کی بوتل کو زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے۔ اس کا درجہ حرارت ۱۰۰ درجے فارن ہائیٹ مناسب رہتا ہے۔ پیڈ یا بوتل کو زخم پر رکھ کر سونے سے گریز کریں۔

جلد از جلد فعال ہو جائیں: آپریشن کے بعد ابتدائی ایک دو دن تک آرام کرنا بہت ضروری ہے۔ لیکن اس کے بعد ڈاکٹر ایرک سن مشورہ دیتے ہیں کہ معمولی سی واک اور ہلکی پھلکی ورزش شروع کر دینی چاہیے۔ اگر آپ اس سے زیادہ عرصہ تک بستر پہ پڑے رہیں گے تو پھر جب بالآخر چلنا پھرنا شروع کریں گے تو بہت زیادہ درد برداشت کرنا پڑے گا۔ زیادہ عرصہ تک غیر فعال رہنا آپریشن کے بعد پیچیدگی کا خطرہ پیدا کر دیتا ہے۔

حوصلہ بلند رکھیں: آپریشن کے بعد بحالی صحت کے سفر میں آپ کا رویہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ڈاکٹر سوان سٹارم کا کہنا ہے کہ ہمیشہ اس حقیقت پر نظر رکھیں کہ آنے والا ہر دن آپ کی کیفیت میں بہتری لا رہا ہے اور خود کو اس بات کا یقین دلاتے رہیں۔ یقیناً ایسے لمحات بھی آئیں گے کہ آپ کو زیادہ درد محسوس ہوگا اور آپ محسوس کریں گے کہ درد کی شدت گزشتہ دنوں سے زیادہ ہے۔ لیکن اس طرح کے اتار چڑھاؤ عارضی ہوتے ہیں۔ دراصل جس دن آپ کو زیادہ درد محسوس ہو' اس دن یقیناً آپ نے اپنے جسم کو زیادہ مشقت میں ڈالا ہے۔ چنانچہ اطمینان رکھئے اور مجموعی طور پر بہتری کے رجحان کو پیش نظر رکھئے۔

ضروری ہو تو دوا لیں: اگر آپریشن کے بعد ہسپتال چھوڑنے سے پہلے آپ کو کوئی دافع درد دوا لکھ دی گئی ہے تو اسے ضرورت کے مطابق ضرور لیں۔ لیکن دوا کا زیادہ یا غیر ضروری استعمال منفی اثرات پیدا کر سکتا ہے جس میں آپ کے درد میں اضافہ بھی ممکن ہے۔ مثلاً کچھ ادویات سے قبض لاحق ہو جاتا ہے اور آپریشن کے بعد بحالی صحت تک تکلیف دہ اجابت پیچیدگی پیدا کر سکتی ہے۔

دوا کا بروقت استعمال: جس طرح دافع درد ادویات کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے اسی طرح ان کا قبل از وقت ترک کر دینا بھی غلط ہے۔ دوا ہمیشہ وقت اور ضرورت کے مطابق لیں۔ اگر آپ اس وقت دوا لیتے ہیں جب درد کا آغاز ہوتا ہے تو آپ کو صرف ایک گولی کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اگر آپ درد کو بڑھنے دیتے ہیں تو زیادہ شدت پیدا ہو جانے پر آپ کو تین گولیاں لینا پڑیں گی۔ لیکن ضروری نہیں کہ آپ کو اب فوراً آرام بھی آ جائے۔ دوا کو اپنا بھرپور اثر دکھانے میں کم از کم ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر سوان سٹارم ہدایت کرتے ہیں کہ جوں ہی آپ کو درد یا ناخوشگوار اثرات محسوس ہوں تو فوراً دوا لے لیں۔

یکا یک دوا نہ چھوڑیں: ڈاکٹر سوان سٹارم کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو ڈاکٹر نے سکن یعنی سکون بخش ادویات تجویز کر رکھی ہیں تو صحت یابی میں پیش رفت کے ساتھ جس قدر جلد ممکن ہو یہ ادویات ترک کر دیں۔ لیکن انہیں یکا یک نہ ترک کیا جائے بلکہ ان کی جگہ NSAIDS (نان سٹیرائیڈل اینٹی انفلیمٹری ڈرگز) کا استعمال کچھ دنوں تک کریں۔ ان

ادویات میں بروفین وغیرہ شامل ہیں۔

آکوپنکچر سے استفادہ کریں: ڈاکٹر فیلیکس ڈوماس مشورہ دیتے ہیں کہ درد پہ قابو پانے کے لیے آکوپنکچر کی مدد لینا مفید رہتا ہے۔ اس سے آپ کو ادویات لینے کی ضرورت بہت کم پڑتی ہے۔ آکوپنکچر آپ کے داخلی شفا بخش مادوں کو متحرک کر دیتا ہے اور پھر ادویات کی ضرورت بہت کم اور بہت معمولی مقدار میں رہ جاتی ہے۔ آکوپنکچر سے آپ کے جسم میں موجود بے ہوشی کی دوا کے اثرات بھی زائل ہو جاتے ہیں اور آپ خود کو بہتر اور توانا محسوس کرنے لگتے ہیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ آپریشن کے بعد شدید درد محسوس کرتے ہیں تو اسے علاج کا ناگزیر حصہ سمجھ کر برداشت نہ کرتے رہیں بلکہ ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں۔ ڈاکٹر مائیکل فیرینٹ' ایم ڈی' ڈائریکٹر پروگرام فار کینسر پین' یونیورسٹی آف پنسلوینیا مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے ڈاکٹر کے نوٹس میں یہ بات ضرور لائیں۔ کیونکہ درد کا مکمل خاتمہ تو شاید ممکن نہ ہو لیکن اسے قابل برداشت بہر حال بنایا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کا درد ایک دو دن کے بعد زیادہ شدت اختیار کر لے تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ رکھیں۔ کچھ اور علامتیں بھی ابھر آئیں تو پھر تاخیر نہ کریں۔ دیگر علامتوں میں بخار' سردی لگنا' آپریشن کے مقام پر سرخی پیدا ہو جانا شامل ہیں اور ان کا مطلب یہ ہے کہ انفیکشن نے حملہ کر دیا ہے۔ درد دور کرنے والی ادویات کے منفی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ جوں ہی آپ کو کوئی ناخوشگوار اثر محسوس ہو ڈاکٹر کے علم میں لائیں۔

ایڑی کا درد
(HEEL PAIN)

وقت تمام زخم بھر دیتا ہے لیکن ایڑی کو صحت مند ہونے میں وقت ہی نہیں اور بہت کچھ درکار ہوتا ہے۔ سب سے بڑی غلطی لوگ یہی کرتے ہیں کہ ایڑی کے درد کو اہمیت نہیں دیتے اور سمجھتے ہیں کہ یہ ازخود ختم ہو جائے گا۔ ڈاکٹر راک پوسیٹانو' فٹ اینڈ اینکل آرتھوپیڈک انسٹی ٹیوٹ کے ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ لوگ بعض اوقات یہ فیصلہ کرنے میں چھ ماہ تک لگا دیتے ہیں کہ کیا انہیں ایڑی کے درد کے لیے کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟ لیکن یہ تاخیر انہیں بہت مہنگی پڑتی ہے کیونکہ جسم کے بقیہ حصوں کے برعکس پاؤں کو بوجھ اٹھانا پڑتا ہے۔ ایڑی جب بھی زخمی ہوتی ہے اور زخمی ہونے سے مراد باقاعدہ زخم آنا نہیں بلکہ چوٹ' ضرب یا موچ ہے' تو سوزش ضرور ہو جاتی ہے۔

پورے پاؤں کی طرح' ایڑی کو بھی شاک آبزرور بنایا گیا ہے۔ کشن جیسی بیرونی تہہ اور اندرونی ہڈی...... پاؤں کی ۲۶ ہڈیوں میں سب سے بڑی ہڈی...... اس زبردست جھٹکے کو برداشت کرتی ہے جو چلنے اور دوڑنے کے دوران پیدا ہوتا ہے۔

ایڑی کی ہڈی کو وافر مقدار میں خون کی رسد ملتی ہے جو اسے دوسری ہڈیوں کے برعکس نرم اور اسفنجی بناتی ہے۔ خون کی رسد کی طرح اسے وسیع تر عصبی رسد بھی ملتی ہے۔ ڈاکٹر پوسیٹانو کہتے ہیں کہ بہت سے اعصاب ٹانگ سے اتر کر ایڑی سے ہوتے ہوئے

پاؤں میں پہنچتے ہیں۔ یہ دونوں اوصاف اسے چوٹ کے معاملے میں حساس بناتے ہیں۔

آپ کی ایڑی کئی طرح سے اور کئی وجوہ سے زخمی ہو سکتی ہے۔ ایک عمومی سبب تو تلوے کے غلاف کا پھٹ جانا یا سوزش میں مبتلا ہو جانا ہے۔ تلوے کے غلاف میں ریشہ دار بافتوں کی ایک پٹی ایڑی سے نکل کر تلوے کے ساتھ ساتھ چلتی ہوئی پنجے تک پہنچتی ہے۔ اس پٹی کی سوزش کو **Plantar Fascitis** کہتے ہیں۔ یہ کیفیت درد کی شدید لہر ایڑی سے پورے پاؤں میں پھیلا دیتی ہے۔

ایڑی کے درد کے دیگر اسباب میں ہر وہ بات شامل ہے جو تنگ جوتوں کے استعمال سے لے کر بائیومکینیکل مسائل تک میں پائی جاتی ہے اور یہ مسائل چلنے پھرنے اور دوڑنے کے غلط انداز سے پیدا ہوتے ہیں۔ جوڑ بندھن کی سوزش اور گٹھیا و نقرس جیسی کیفیات بھی ایڑی کے درد کا شاخسانہ ہوتی ہیں۔

دکھتی ہوئی ایڑی کا علاج

ایڑی مذکورہ بالا بہت سے اسباب کے تحت خطرے کی زد میں رہتی ہے چنانچہ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ درد کی نوعیت کا تعین کرنے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ مناسب رہتا ہے۔ صرف اسی صورت میں آپ ایڑی کے درد کا سبب اور تدارک اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں۔

جب درد کے سبب کی تشخیص ہو جائے تو سب سے پہلے آپ کے لیے تحمل اور برداشت کو بروئے کار لانا ہوتا ہے۔ ایک زخمی ایڑی صحت مند ہونے میں کئی ہفتے بلکہ مہینے لے سکتی ہے۔ اس دوران مندرجہ ذیل ٹپس تیز تر اندمال اور بحالی صحت کے لیے مفید رہتے ہیں:

گرم اور ٹھنڈا سلوک: جب ایڑی میں درد شروع ہو تو ڈاکٹر پامیلا کولمین کہتی ہیں کہ ابتدائی ۴۸ گھنٹوں تک ٹھنڈک سے علاج کیا جائے۔ مثلاً ۵ سے ۷ منٹ تک ایڑی پر برف کے کیوبز کا مساج کیا جائے یہاں تک کہ متاثرہ حصہ سن ہو جائے۔ آپ یہ عمل دن میں تین یا چار مرتبہ یا پھر ضرورت کے مطابق کر سکتے ہیں۔

۴۸ گھنٹوں کے بعد بالترتیب گرم اور پھر ٹھنڈا علاج زیرِعمل لایا جائے یعنی ۱۵ منٹ تک برف کا پیک استعمال کریں۔ ۱۵ منٹ کا وقفہ دیں اور پھر مرطوب حدت مثلاً گیلا تولیہ نچوڑ کر متاثرہ حصہ پر رکھیں اور اس پر گرم پانی کی بوتل کا سینک اگلے پندرہ منٹ تک کام میں لائیں۔ یہ متبادل علاج دن میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور کریں۔

ادویات کا حصول: ڈاکٹر کلیمن کا مشورہ ہے کہ درد پہ قابو پانے کے لیے آپ ادویات کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ بروفین ایڑی کی سوزش تحلیل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ اگر بروفین آپ کو موزوں نہیں رہتی تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے کوئی اور دوا تجویز کرنے کے لیے کہیں۔

ایڑی کے لیے کشن: ڈاکٹر پامیلا کا کہنا ہے کہ ہیل کشن آپ کی ایڑی کو سہارا اور تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اس کی مدد سے درد اور ورم میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ ایڑی کے کشن کی بہت سی صورتیں ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو بازار سے دستیاب نہ ہو تو اسے آپ ضرورت کے مطابق گھر میں بھی تیار کر سکتے ہیں۔ فوم یا تہہ دار کپڑے کو اپنی ضرورت کے مطابق کاٹ کر استعمال میں لائیں تاکہ ایڑی اضافی بوجھ اور جھٹکا برداشت کرنے کے قابل ہو سکے۔

ایڑی اونچی کرنا: اگر آپ کی ایڑی کا درد **Plantar Fascitis** کی وجہ سے ہے تو پاؤں کے پنجوں سے ایڑی کو ایک چوتھائی انچ اوپر رکھنا سودمند رہتا ہے۔ ہیل ریزر بازار سے مل جاتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کو یہ ریزر نہ مل سکے تو جوتے میں ایڑی کے مقام پر **1/4** انچ موٹا فوم یا پلاسٹک رکھ لیں۔ اس سے ایڑی کے اس مقام پر دباؤ میں کمی آ جائے گی جہاں سے ریشہ دار اتصالی بافتیں ایڑی میں داخل ہوتی ہیں۔

آرتھوٹکس کا استعمال: آرتھوٹکس جوتوں کے اندر رکھے جانے والے روایتی پشتیبان ہیں جو ایڑی کے درد کو بہت کم اور اس سبب کو دور کر سکتے ہیں جو درد پیدا کر رہا ہے۔ ڈاکٹر پوسیٹانو کا کہنا ہے کہ ایڑی کے کچھ مسائل تو حیاتیاتی بنیادیں رکھتے ہیں۔ دراصل جب پاؤں درست طریقے سے کام نہ کر رہا ہو تو اس کے کچھ حصوں مثلاً ایڑی کو زیادہ مشقت اٹھانا پڑتی ہے۔ یہ مشقت انّ حصوں کو تکلیف میں مبتلا کر دیتی ہے۔ مناسب ترین آرتھوٹکس کا مشورہ ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے۔

ایڑی کو ڈھیل دینا: ایڑی کا کھنچا ہوا پٹھہ بھی ایڑی اور محراب میں درد کا سبب بن جاتا ہے۔ اسے پھیلانا نہ صرف درد میں کمی لاتا ہے بلکہ علاج کو غیر ضروری بنا دیتا ہے۔ ڈاکٹر گیسٹ ورتھ اس کے لیے ایک ورزش تجویز کرتے ہیں:

"کسی دیوار کے سامنے ایک بازو کے فاصلہ پر کھڑے ہو جائیں۔ اپنی ہتھیلیاں دیوار پر جما دیں۔ دونوں ہتھیلیوں میں کندھوں کے برابر فاصلہ ہونا چاہیے۔ اب اپنا دایاں پاؤں ایک قدم پیچھے لائیں۔ بائیں گھٹنے کو تھوڑا سا خم دیں۔ جسم کا بالائی حصہ دیوار کی طرف جھکائیں اور دائیں ایڑی کو زمین پر جما دیں۔ آپ کو اپنی دائیں پنڈلی کے پچھلے حصہ میں تھوڑا سا کھنچاؤ اور تناؤ محسوس ہوگا۔ اگر یہ پوسچر زیادہ تکلیف دہ ہو تو دیوار کے قریب ہو جائیں اور دائیں پاؤں کو تھوڑا سا آگے کر لیں۔ لیکن پوسچر وہی بنائیں جو ابھی آپ کو بتایا گیا ہے۔ دائیں پنڈلی اور ایڑی کے پٹھوں میں آنے والے پھیلاؤ کو برقرار رکھتے ہوئے دس تک گنیں اور پھر یہ عمل بائیں ٹانگ کے ساتھ کریں۔ باری باری دونوں ٹانگوں کے ساتھ یہ ورزش ۵ سے ۱۰ مرتبہ انجام دیں"۔

یہ ورزش کرتے ہوئے اپنی ایڑی پر اچھلنے کا عمل بالکل نہ کریں۔ آپ کو ایڑی کا پٹھہ پھیلانے کی یہ ورزش آہستہ آہستہ، نرمی سے اور بتدریج مکمل کرنا ہوتی ہے۔ کھنچایا اچانک جھٹکا دینا بافتوں کو زخمی کر سکتا ہے۔

جوتے کا انتخاب

جن لوگوں کو ایڑی کا درد لاحق رہتا ہے انہیں اپنے جوتے کے انتخاب میں غیر معمولی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ موزوں جوتا آپ کی ایڑی کو مطلوبہ اعانت مہیا کرتا ہے جبکہ غیر موزوں جوتا ایڑی کے درد کو فزوں تر کرتا ہے۔ آپ جب بھی جوتا خریدنے جائیں تو ماہرین کے تجویز کردہ نکات کو پیش نظر رکھیں۔

موزوں ترین فٹنگ: محتاط رہیں جوتے کا ڈیزائن آپ کو بہکا نہ دے۔ آپ کی ضرورت آرام دہ جوتا ہے جس میں تلوا اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ جوتا الٹا کر دیکھیں اور اندازہ لگائیں کہ کیا اس کا سول دائیں بائیں ایک جیسی تقسیم رکھتا ہے؟ غیر مساوی تقسیم محراب کو سہارا نہیں دیتی اور تلوے کے اعصاب کی پٹی پر دباؤ ڈالتی ہے۔

جوتے کی ایڑی...... اندرونی حصہ...... پنجے کے حصہ سے 1/4 یا 1/2 انچ موٹی ہونی چاہیے۔ تلوے کو لچکدار ہونا چاہیے اور جوتے کی آخری خوبی اس کا سخت ہونا ہے۔

جوتا تبدیل کرتے رہیں: گھسا ہوا جوتا نہ تو آپ کی ایڑی کو سپورٹ دیتا ہے اور نہ شاک آبزرور رہتا ہے۔ اپنے جوتے کو بھی اسی طرح تبدیل کرتے رہا کریں جس طرح اپنی گاڑی کے ٹائر تبدیل کرتے ہیں۔ اگر چلتے ہوئے آپ کا پاؤں پہلو کے بل رہتا ہے یا پیچھے کو سرکتا ہوا محسوس ہوتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اب آپ کو نئے جوتے کی ضرورت ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

مناسب ترین بات تو یہی ہے کہ ایڑی کا درد محسوس ہوتے ہی ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ وہی آپ کو بتا سکے گا کہ درد کا سبب کوئی سنجیدہ معاملہ ہے یا نہیں۔ اور اگر کوئی تشویش کی بات ہے تو وہ مناسب علاج تجویز کرے گا۔

ڈاکٹر فیلس ریگلے' کنساس کے معروف پوڈیاٹرسٹ ہیں۔ وہ ہدایت کرتے ہیں کہ درج ذیل صورتوں میں سے کوئی بھی صورت آپ کو درپیش ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں:

۱- مستقل درد
۲- سوجن ــــ خصوصاً جب سوجن سے ایڑی کا عقبی حصہ اور ٹخنہ الگ الگ شناخت کرنا مشکل ہو جائے
۳- ایڑی کا رنگ تبدیل ہو جائے
۴- چلتے ہوئے آپ کو کوئی اہم تبدیلی محسوس ہو
۵- ایڑی کو پہلوؤں سے دبانے پر دکھن محسوس ہو۔

استرے (بلیڈ) کی کاٹ اور جلن
(RAZOR CUT AND BURN)

روزانہ صبح شیو کرنا دنیا کے اکثر مردوں کا معمول ہے۔ ان مردوں کو بلیڈ کی خون آشامی سے بھی واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ بلیڈ یا ریزر کے چھوٹے موٹے کٹ اور ان سے جلد پہ پیدا ہونے والا اشتعال عموماً عارضی ہوتا ہے لیکن بعض اوقات یہی معمولی واقعات سنگین صورت حال اختیار کر جاتے ہیں۔ انفیکشن بڑھ جاتا ہے اور خوامخواہ کی پریشانی دامن گیر ہو جاتی ہے۔

اگر آپ ریزر کٹ یا برن کے تجربہ سے گزر چکے ہیں تو آپ اپنی شیونگ کٹ میں اینٹی سیپٹک لوشن یا سٹپٹک پنسل ضرور رکھتے ہوں گے۔ ان کے استعمال سے چہرے پہ آنے والے کٹ سے رسنے والے خون کو روک لیا جاتا ہے۔ لیکن کچھ اور اقدامات بھی موجود ہیں جن کی مدد سے ریزر برن کا درد ختم کیا جا سکتا ہے اور اس سے بھی بہتر حل یہ ہوتا ہے کہ اپنے چہرے کی نازک جلد کو مستقبل میں گمراہ قسم کے ریزر کی شرارت سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ ماہرین اس سلسلے میں درج ذیل باتیں تجویز کرتے ہیں:

کٹ کو دبا دیں: اگر شیو کرتے ہوئے آپ کی جلد کٹ جاتی ہے تو فوراً اس کٹ پہ گاز یا صاف کپڑا رکھ کر تھوڑی دیر کے لیے دباؤ ڈال دیں۔ ڈاکٹر جوزف وٹکووسکی مشورہ دیتے ہیں کہ پانچ سات منٹ تک یہ دباؤ برقرار رکھیں۔ خون کا بہاؤ رک جائے گا اور

کٹ پہ خون کا کلاٹ بن جائے گا۔ لیکن اس کلاٹ کو فوراً مت چھیلیں۔ اگر آپ اسے جلد ہی اتارنے کی کوشش کریں گے تو خون پھر سے رسنا شروع کر دے گا۔

لوشن یا مرہم لگائیں: اگر کٹ بڑا ہے تو انفیکشن سے محفوظ رہنے کے لیے اس پر اینٹی بائیوٹک لوشن یا آئنٹ منٹ لگانا نہ بھولئے۔ ڈاکٹر جیروم زی لیٹ پروفیسر آف ڈرماٹولوجی ہیں۔ وہ خبردار کرتے ہیں کہ چہرہ دن بھر آلودگی کی زد میں رہتا ہے چنانچہ اس پر آنے والی معمولی خراش اور کٹ سے غفلت نہ برتی جائے اور فوراً کسی اینٹی بائیوٹک لوشن یا مرہم کا استعمال کیا جائے۔

پرانے اور کند بلیڈ نہ استعمال کریں: ڈاکٹر زی لیٹ کہتے ہیں کہ ہر دفعہ شیو کے لیے نیا اور صاف بلیڈ استعمال کریں۔ کند اور گندہ بلیڈ نہایت خطرناک چیز ہے۔ اگر آپ ڈبل ٹریک بلیڈز استعمال کرتے ہیں تو سنگل ٹریک بلیڈ کا انتخاب کریں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈبل ٹریک بلیڈ سے ''ریزر برن'' کے واقعات میں اضافہ ہو چکا ہے۔ ایسے بلیڈ جلد پہ اشتعال بھی پیدا کرتے ہیں اور بالوں کے فولیکلز کے لیے بھی مسائل کھڑے کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر زی لیٹ مشورہ دیتے ہیں کہ بک (BIC) کا سنگل ٹریک ڈسپوزایبل ریزر ہی استعمال کیا جائے۔

ڈاڑھی کو اچھی طرح نرم ہونے دیں: ڈاڑھی کے بال اچھی طرح گیلے ہو کر خوب نرم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ریزر محفوظ اور موثر طریقے سے کام کرتا ہے۔ خشک بال مزاحمت پیدا کرتے ہیں اور ریزر کی رگڑ جلد اور بال دونوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ بالوں کو اچھی طرح نرم کر کے یا پھر غسل کر کے شیو بنانا آسان اور محفوظ رہتا ہے۔

شیونگ کریم کا استعمال: شیونگ کریم کا استعمال مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں طور پر ضروری اور مفید ہے۔ اس سے نمی بالوں کے فولیکلز میں اتر جاتی ہے اور شیو کا عمل آسان اور رواں ہو جاتا ہے۔ شیونگ کریم کے استعمال کے ضمن میں ڈاکٹر ڈیوس مارگلوس کہتے ہیں کہ اس بات کو یقینی بنا لیں کہ شیو کے لیے جو مصنوعات آپ استعمال کرنے والے ہیں وہ آپ کے لیے الرجی کا ذریعہ تو نہیں بن جائیں گی۔ کچھ شیونگ کریموں میں پائے جانے والے اجزا الرجی پیدا کرتے ہیں چنانچہ ان کے استعمال کے بعد آپ کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ نئی خریدی جانے والی کریم کو ہمیشہ ٹیسٹ

کریں۔ الرجی ٹیسٹ کے لیے تھوڑی سی کریم بازو پہ لگا کر اس پر پٹی باندھ دیں۔ اگر اگلے روز پٹی اتارنے پر جلد پر کسی سوزش، سرخی وغیرہ کے آثار نہ ہوں تو پھر بے تکلفی سے اس کریم کو استعمال میں لے آئیں۔ اگر الرجی کے آثار پیدا ہو جائیں تو اسے استعمال نہ کریں اور کوئی ایسی کریم منتخب کریں جو حساس جلد کے لیے بنائی گئی ہو یا پھر ایسی کریم خریدیں جس میں خوشبو نہ ہو۔

جیل آزمائیں: شیونگ کریم کی بجائے لبریکیٹنگ جیل (Gel) کا انتخاب بھی کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر مارگلوس کا کہنا ہے کہ جیل عموماً کریم سے زیادہ رطوبت اور چکنائی بالوں کو مہیا کرتے ہیں اور انہیں نرم کر کے آسان شیو ممکن بناتے ہیں۔

بالوں کے رخ پر ریزر رکھیں: ریزر کے استعمال سے آنے والے کٹ اور جلن سے بچنے کا عمدہ ترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ جس رخ پر بال ہیں، اسی رخ پر ریزر کا استعمال کیا جائے۔ اس طرح رگڑ، خراش اور کٹ کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ممکن ہے آپ اپنے چہرے (ڈاڑھی) کے بالوں کے درست رخ سے آگاہ نہ ہوں۔ اگر آپ روزانہ شیو بناتے ہیں تو یقیناً اس بات سے آگاہ نہیں ہوں گے۔ اس کا حل یہ ہے کہ تین چار روز تک ڈاڑھی کے بال بڑھنے دیں۔ آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ بالوں کا قدرتی رخ کیا ہے؟ اسی رخ پہ ریزر کا استعمال محفوظ رہتا ہے۔

خوب رگڑ کر شیو نہ بنائیں: اگر آپ خوب چمکتی دمکتی شیو بنانا چاہتے ہیں جیسا کہ ٹیلی ویژن کے اشتہاروں میں بتایا اور دکھایا جاتا ہے تو آپ اپنی جلد تباہ کر بیٹھیں گے۔ ڈاکٹر مارگلوس شیو بنانے کے دو اصول بتاتے ہیں۔ (۱) شیو کرتے ہوئے چہرے کی جلد کو ہاتھوں سے مت کھینچیں اور (۲) ریزر کو بہت زیادہ دباؤ کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

ڈاڑھی کے گھنگریالے بالوں والے افراد کے لیے یہ اصول نہایت مفید ہیں۔ کیونکہ ایسے بالوں کو اتارنے کے لیے اگر ریزر کا بہت گہرا اور دباؤ رکھنے والا استعمال عمل میں لایا جائے گا تو بال واپس جلد میں اترنے لگیں گے اور فولیکلز میں انفیکشن پیدا ہو جائے گا۔

شیو کے بعد مائیسچرائزنگ: لوشن اور کریمیں شیو کی ہوئی جلد میں ایک اچھا احساس تو ضرور پیدا کرتی ہیں لیکن یہ جلد کو پوری طرح مائیسچرائز نہیں کرتیں۔ ڈاکٹر مارگلوس کہتے

ہیں کہ سب سے بہتر مائسچرائزر پٹرولیم جیلی ہے۔ اگر آپ کو اس کا استعمال خوشگوار محسوس نہیں ہوتا تو شیو کے بعد ایسی چیز استعمال کریں جو نرمی اور ملائمت تو پیدا کرے لیکن زیادہ خوشبودار نہ ہو۔ اسے دن میں تین چار مرتبہ استعمال کریں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ریزر کٹ یا برن عام طور پر معمولی واقعات ہوتے ہیں۔ لیکن اگر یہ واقعات ہر روز ہی رونما ہونے لگیں تو پھر ڈاکٹر سے رجوع ضروری ہے۔ ڈاکٹر جیروم زی لیٹ کا کہنا ہے کہ یہ علامت ظاہر کرتی ہے کہ آپ کی جلد حساسیت کا شکار ہو چکی ہے۔

اگر آپ کی جلد میں انفیکشن ہو جائے اور اس پر پپڑیاں جمنے لگیں یا مسلسل سرخ اور متورم رہنے لگے تو ڈاکٹر سے رابطہ اور معائنہ کرانا بہت ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ریزر برن یا ریزر کٹ جلد کی دوسری بیماریوں کی علامات جیسی علامات رکھتے ہیں۔ مثلاً سرخ باد یا چنبل وغیرہ۔ چنانچہ وضاحت ہو جانا بہتر ہے۔

انجائنا

(ANGINA)

انجائنا' دل کے مرض کی خصوصی علامت ہے۔ اس کا درد اس وقت لاحق ہوتا ہے جب دل کے کسی حصہ کو ضروری مقدار میں خون مہیا نہیں ہوتا اور اس کا سبب دل کے مختلف حصوں کو خون پہنچانے والی تاجی شریانوں (Cornary Arteries) میں سے کوئی شریان بند ہو جانا ہے۔ اس کیفیت کو ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ دل کو آکسیجن کی وہ مقدار نہیں مل رہی جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً اس صورت حال میں چھاتی کے درمیان گھٹن اور بھنچے جانے کا احساس شدت سے پیدا ہوتا ہے۔ درد کی یہ کیفیت بعض اوقات کندھے کی طرف اٹھتی ہے اور نیچے بازو میں اترتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

انجائنا کا درد لیٹنے اور آرام کرنے سے ایک دفعہ رک جاتا ہے لیکن اکثر اوقات یہ پھر لاحق ہو جاتا ہے۔ انجائنا کا درد اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے دل کی کوئی شریان بند ہے اور آپ دل کے دورے کے خطرے سے دوچار ہیں۔ اگر آپ خاتون ہیں تو اس غلط فہمی یا مفروضے میں نہ رہیں کہ آپ کم خطرے میں ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے کلینیکل پروفیسر آف میڈیسن اینڈ ڈائریکٹر آف کارڈیالوجی ٹریننگ ڈاکٹر رچرڈ اے ہیلفنٹ کا کہنا ہے کہ عورتیں بھی انجائنا اور شریانوں کی بندش کے خطرہ کی زد میں اسی طرح ہوتی ہیں جس طرح مرد ہوتے ہیں۔ ان کا مشورہ ہے کہ عورتوں کو بھی انجائنا کی علامات کو

سنجیدگی سے لینا چاہیے اور بالخصوص سن یاس (Meno Pause) کے بعد محتاط رہنا چاہیے۔

درد کی جڑ تک پہنچیے

انجائنا کے درد کو بہت کم کیا جا سکتا ہے لیکن درست ترین حل اس صورت حال کا سبب یعنی دل کے مرض اور علامتوں کا علاج ہے۔ مندرجہ ذیل مشورہ اور طرز عمل، سبب اور علامتوں، دونوں کا علاج کرنے اور درد کم کرنے میں مدد دے گا:

آرام: اگر آپ پر انجائنا کا حملہ ہو تو فوراً بیٹھ جائیے یا لیٹ جائیے۔

دوا: اگر آپ پہلے بھی انجائنا کے حملہ سے گزر چکے ہیں تو آپ کے ڈاکٹر نے یقیناً آپ کو "نائٹروگلیسرین" دوا تجویز کر رکھی ہوگی اور آپ کو بتایا ہوگا کہ درد محسوس ہوتے ہی استعمال کریں۔ آپ اس دوا کو انجائنا کا حملہ ہونے سے پہلے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کوئی ایسا مشقت طلب کام کرنا چاہتے ہیں جس کے نتیجہ میں انجائنا لاحق ہو سکتا ہے تو ایسا کام کرنے سے پہلے یہ دوا لے لیں۔ یہ مشورہ دیتے ہوئے ہارلم ہاسپٹل سینٹر نیویارک کے چیئرمین چارلس کے فرانسس ایم ڈی کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو علم ہے کہ تھوڑی سی جسمانی مشقت مثلاً لان میں ٹہلنے، سیڑھیاں چڑھنے اور وزن اٹھانے پر انجائنا کا درد چھڑ جاتا ہے تو پھر محتاط رہیے۔ اگر آپ کو دور تک پیدل جانا ہے تو گھر سے نکلنے سے پہلے نائٹروگلیسرین لے لیجیے۔

نائٹروگلیسرین کی زیادہ سے زیادہ تین گولیاں لیجیے۔ اس سے زیادہ مقدار کا استعمال بذات خود نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ہیلفنٹ کا کہنا ہے کہ اگر ایک کے بعد دوسری اور پھر تیسری گولی لینے کے باوجود آپ کو ۱۵ سے ۳۰ منٹ تک درد محسوس ہو تو فوراً ہسپتال یا کارڈیک کلینک پہنچنے کا انتظام کیجیے۔ خود ایمبولینس وغیرہ منگوا لیجیے یا کسی سے کہیے کہ وہ آپ کو ہسپتال پہنچا دے۔

دل کے دورے کو روکنا

ماہرین کا کہنا ہے کہ آئندہ کے لیے انجائنا سے بچنے کا بہترین حل تو یہی ہے کہ اپنے دل کی شریانوں کو مزید تنگ ہونے سے بچائیے اور خون کو گاڑھا ہونے سے روکیے۔ یہ تدابیر نئے حملوں کو روک سکتی ہیں۔ ان تدابیر کے لیے درج ذیل اقدامات کیجیے:

اسپرین کا روزانہ استعمال: اگر آپ کو انجائنا کا مرض ہے تو روزانہ ایک بے بی

اسپرین یا ایک دن چھوڑ کر ریگولر اسپرین کی آدھی گولی لیا کیجیے۔ ڈاکٹر ہیلفنٹ کہتے ہیں کہ اسپرین کا استعمال ہارٹ اٹیک روکنے میں واضح کردار ادا کرتا ہے۔ یہ خون کے ذرات کو ایک دوسرے سے مل کر لوتھڑا بننے سے روکتا اور خون کی نالیوں کی دیواروں سے چپکنے کے رجحان کو ختم کرتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کیجیے: سگریٹ یا تمباکو نوشی دل کی شریانوں کو سکیڑتی ہے اگر آپ کو انجائنا کی تکلیف ہے تو سگریٹ نوشی کی عادت آپ کے لیے خطرات کو کئی گنا بڑھا دیتی ہے۔ تمباکو نوشی تو عام حالات میں بھی مضر ہے۔ انجائنا میں تو اس سے بالکل دور رہیے۔

کولیسٹرول کی سطح کم رکھیے: نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام (NCEP) گائیڈ لائنز کے مطابق مجموعی کولیسٹرول کی سطح لازمی طور پر ۲۰۰ ملی گرام فی ڈیسی لٹر (mg/dl) رہنی چاہیے۔ LDL یعنی لو ڈینسٹی لپو پروٹین ـــــ مضر کولیسٹرول کی مقدار ۱۳۰ سے کم اور HDL یعنی ہائی ڈینسٹی لپو پروٹین ـــــ مفید کولیسٹرول ـــــ کی مقدار ۳۵ سے زیادہ رہنا چاہیے۔ مجموعی کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے کا فطری طریقہ یہ ہے کہ زیادہ چکنائی اور زیادہ کولیسٹرول والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

ڈاکٹر جان زمارا کا کہنا ہے کہ جس طرح یہ بات اہم ہے کہ آپ کیا کھاتے ہیں، اسی طرح یہ بات بھی نہایت اہم ہے کہ آپ کب کھاتے ہیں؟ ڈاکٹر زمارا، ایم ڈی، کارڈیالوجسٹ ہیں اور یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سے وابستہ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اپنے دن کا بڑا کھانا...... دوپہر یعنی لنچ میں لیں جبکہ ہلکا پھلکا کھانا رات کے وقت کھایا کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارا جسم جس طرح دن کے وقت چکنائی ہضم کر لیتا ہے، اس طرح رات کے وقت نہیں کر سکتا۔

خون کو گردش میں رکھیے: باقاعدہ ورزش آپ کو دباؤ سے نکلنے میں، وزن پہ قابو رکھنے میں اور بلڈ پریشر کم رکھنے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ آپ کے مفید کولیسٹرول HDL کی سطح بلند رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ڈاکٹر ہیلفنٹ مشورہ دیتے ہیں کہ ہفتہ میں کم از کم چار دن آدھے گھنٹے کی تیز خرامی (Brisk Walk) بہت ضروری ہے۔ لیکن واک کا معمول اپنانے یا کوئی اور فٹ نس پروگرام شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیجیے۔

بلڈ پریشر کم کیجیے: ڈاکٹر فرانسس کا کہنا ہے کہ دل کے مرض میں بنیادی فساد ہائی بلڈ پریشر پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ انجائنا میں مبتلا ہیں تو آپ کا ڈاکٹر سب سے پہلے

آپ کے بلڈ پریشر پر نظر رکھے گا' اسے نارمل رکھنے کی تدبیر اور ہدایت کرے گا کیونکہ ہائی بلڈ پریشر کی موجودگی معاملات میں مزید بگاڑ پیدا کرتی ہے۔

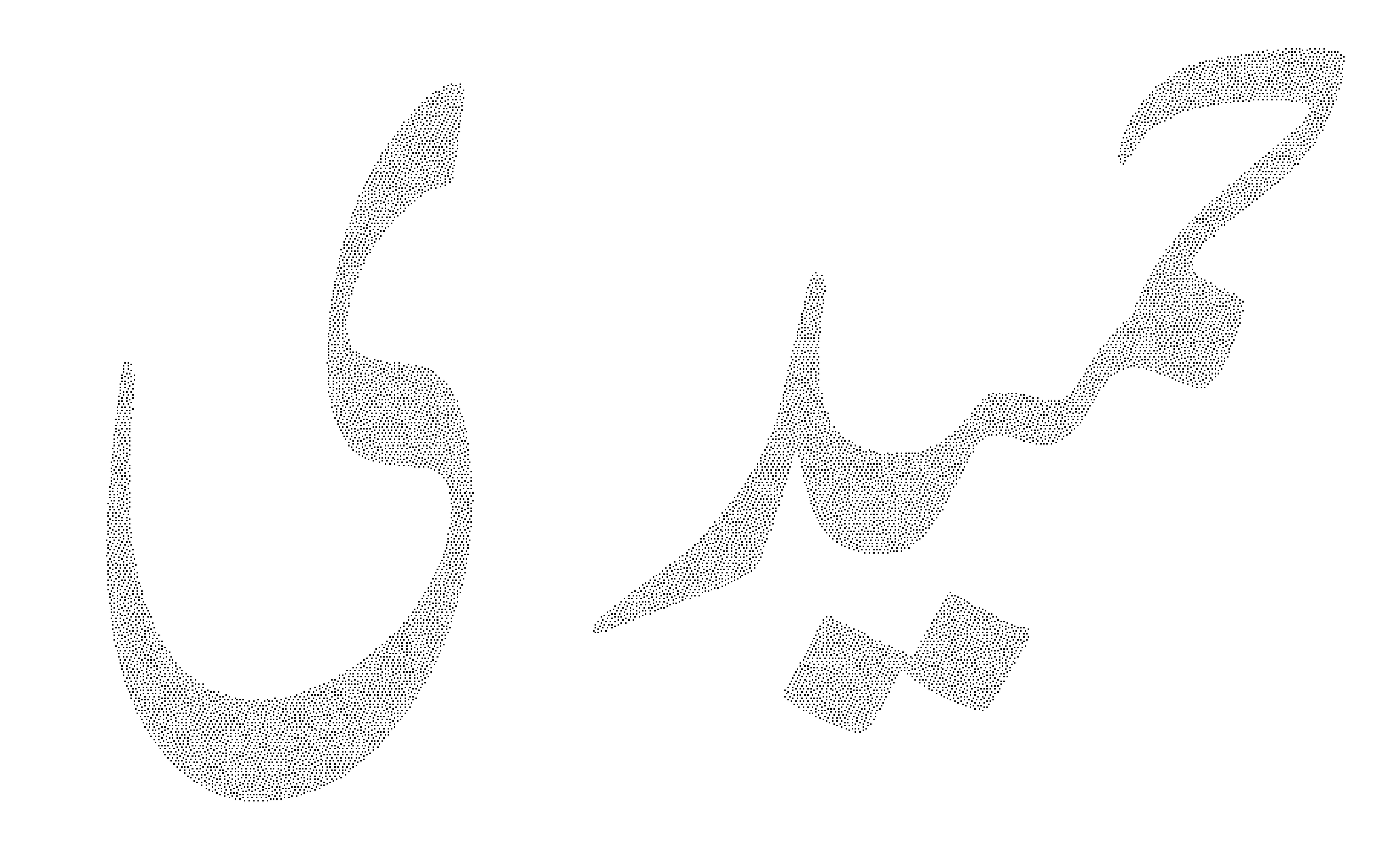
پُرسکون رہیئے: کوشش کیجئے کہ ذہنی دباؤ اور تناؤ میں نہ آئیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پرسکون رہنے کے لیے مختلف طریقے اپنائے جاسکتے ہیں۔ مثلاً استغراق آپ کے اعصاب کو ڈھیلا اور پرسکون رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ جب بھی اور جہاں بھی ممکن ہوسکے خود کو تھوڑی دیر کے لیے ہر قسم کی سوچ بچار سے آزاد کر دیجئے۔ محبت کرنے والے ساتھی (شریک حیات) کی توجہ کو غیر معمولی نہ سمجھئے۔ کسی ایسی ذات پہ ضرور ایمان رکھئے جو آپ سے بڑی ہے۔ اگر آپ مذہبی رجحان رکھتے ہیں تو روحانی قوت سے استفادہ کیجئے۔ جو خوشی' طمانیت اور تسکین آپ کے اندر سے پھوٹتی ہے وہ سب سے بڑی شفا بخش قوت ہے۔

ڈاکٹر سے رجوع کب ضروری ہے؟

ڈاکٹر چارلس کے فرانسس' ایم ڈی ہارلم ہاسپٹل نیویارک کے چیئرمین آف دی ڈیپارٹمنٹ آف میڈیسن کا کہنا ہے کہ جب آپ کو چھاتی میں گھٹن اور اذیت ناک درد کا تجربہ ہو اور یہ پہلا موقع ہو تو اسے تبخیر کا نتیجہ یا پٹھوں کا درد سمجھ کر نظر انداز نہ کیجئے۔ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجئے تاکہ وہ مکمل چیک اپ کے ساتھ اس درد کی نوعیت کا تعین کر سکے۔

۲- اگر آپ کے علم میں آچکا ہو کہ آپ انجائنا میں مبتلا ہیں تو پھر اپنے انجائنا کی علامتوں میں آنے والے اضافہ سے ڈاکٹر کو مطلع کرتے رہیے۔ ان علامتوں میں درد کے حملوں میں آنے والے وقفہ میں کمی' درد کی شدت اور دورانیہ شامل ہیں۔

کارڈیالوجی ٹریننگ سنٹر کے ڈائریکٹر اور Women Take Heart کے مصنف ڈاکٹر رچرڈ اے ہیلفنٹ کہتے ہیں کہ ضروری نہیں ہے کہ دل کی تاجی شریانوں کی وجہ سے پیدا ہونے والا سینے کا درد کچلنے والا' اذیت ناک اور غیر معمولی ہو۔ سینے میں درد اٹھتا ہو لیکن آپ کو انجائنا کی تشخیص نہ کی گئی ہو تو پھر ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیجئے۔ اگر آپ کو ایک منٹ سے زیادہ درد رہے اور اس کے ساتھ سانس پھولنا' سر چکرانا' درد کا پھیل کر گردن' جبڑے' کندھوں اور بازوؤں کی طرف جانا' پسینہ آنا یا متلی ہونا جیسی علامات محسوس ہوں تو پھر ڈاکٹر کی مدد لینا اور اس کے علم میں تمام علامات لانا ضروری ہے۔


حمیدی

برسا کی سوزش
(BURSITIS)

اونچی جگہ سے کوئی چیز اٹھانے یا رکھنے کے لیے آپ ہاتھ بلند کرتے ہیں اور آپ کا کندھا درد سے جھنجھنا اٹھتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ یہ گٹھیا کی ابتدائی ٹیسیں ہیں۔ آپ اس کا علاج کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں لیکن پھر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ یہ برسا کی سوزش ہے۔

برسا کی سوزش گٹھیا سے مختلف ہوتی ہے لیکن عموماً لوگوں کو اس بارے میں غلط فہمی ہو جاتی ہے کیونکہ دونوں کا درد ایک جیسا ہوتا ہے۔ برسا کی سوزش میں غشائی کیسہ یعنی سیال بھری تھیلیاں جو جوڑوں کے لیے کشن کا کام دیتی ہیں بعض اوقات سوزش میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ متعلقہ جوڑ کا زیادہ استعمال ہے۔ گٹھیا اور نقرس میں بذات خود جوڑ سوزش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

برسا کی سوزش کی عمومی علامات میں سرخی، سوجن اور دکھن شامل ہیں۔ لیکسنگٹن کینٹکی میں کلینک سپورٹس میڈیسن سینٹر کے میڈیکل ڈائریکٹر بین ڈبلیو کبلر، ایم ڈی کا کہنا ہے کہ اس بات کا تعین کوئی ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے کہ آپ کو لاحق تکلیف جوڑوں کی ہے یا برسا کی۔ لیکن اگر آپ کو اس کا علم ہو چکا ہے تو آپ درد کی شدت اور نوعیت سے اس کی شناخت کر سکتے ہیں۔

برسا کی سوزش کا حملہ جسم کے دوسرے جوڑوں کے برعکس کندھے کے جوڑ پر زیادہ ہوتا ہے۔ گولف اور ٹینس کے کھلاڑیوں، کاریں دھونے والوں اور دیگر افراد جو کام کرتے ہوئے کندھوں سے زیادہ کام لیتے ہیں عموماً اس درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کندھے کا برسا اسی طرح ٹوٹ جاتا ہے جس طرح کوئی پرانا فین بیلٹ۔ برسا کی سوزش اگر مزمن ہو جائے تو کندھا جامد ہو جاتا ہے۔ ایک ایسی کیفیت جس میں کندھا حرکت نہیں کر سکتا۔ برسا کی سوزش اور درد، گھٹنے، کولہے اور کہنی میں بھی بھڑک اٹھتی ہے۔

کندھے اچکائیے درد بھگائیے

اگلی دفعہ جب بھی برسا کا درد بیدار ہو تو اس کا بھرپور جواب دیجئے۔ ماہرین نے اس درد پر قابو پانے کے لیے کچھ تدابیر وضع کر رکھی ہیں، آپ بھی ان پر عمل کر کے پرسکون ہو سکتے ہیں:

برف کا استعمال: کسی تولیئے میں برف لپیٹ کر رکھتے ہوئے کندھے یا گھٹنے پر دن میں تین دفعہ لگائیں اور ایک وقت میں یہ عمل ۲۰ منٹ تک جاری رکھیں۔ نیویارک سٹی، کورنیل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے پروفیسر آف آرتھوپیڈک سرجری مسٹر ڈیوڈ آلچک مشورہ دیتے ہیں کہ برف کے پیک کو ایک جگہ پر قائم رکھنے کے لیے الاسٹک بینڈیج استعمال کرنا ہی بہتر رہتا ہے۔

حدت سے گریز: ڈاکٹر کبلر کہتے ہیں کہ پہلے دو دن تک متعلقہ جوڑ پر کوئی سینک نہ کیا جائے کیونکہ حدت سے سوزش بڑھ جاتی ہے۔ تاہم دو دن کے بعد آپ گرم پانی کی بوتل، گرم کمپرس یا پھر ہیٹنگ پیڈ "Low" پہ رکھ کر استعمال کر سکتے ہیں۔

آرنیکا سے استفادہ: متاثرہ جوڑ پر برف لگانے کے بعد وہاں آرنیکا لوشن کا ہلکا سا مساج کریں۔ ڈاکٹر سنتھیا ایم واٹسن سانتا مونیکا کیلیفورنیا میں فیملی پریکٹیشنر ہیں۔ وہ آرنیکا کے استعمال کا مشورہ دیتے ہوئے وضاحت کرتی ہیں کہ یہ ہومیوپیتھک دوا ہے، اسے آپ براہ راست جلد پر لگا سکتے ہیں۔ اس کا استعمال سوجن اور پٹھوں کا درد ختم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ آرنیکا لوشن وغیرہ ہومیو سٹورز سے آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔

مساج سے مدد لینا: ڈاکٹر کبلر مشورہ دیتے ہیں کہ دکھتے ہوئے حصے کا ہلکا پھلکا مساج بافتوں کو ڈھیلا اور نرم کر دیتا ہے جس سے اس حصہ میں خون کی گردش رواں ہو جاتی ہے۔ مساج کرتے ہوئے محتاط رہنا چاہیے کہ نہ تو زیادہ دباؤ سے کام لیں اور نہ گہرا مساج کریں۔

اسپرین استعمال کرنا: لاس اینجلس کے ڈاکٹر لیون راب کا کہنا ہے کہ درد اور سوزش کے خاتمہ کے لیے **NSAID** گروپ کی ادویات استعمال کی جا سکتی ہیں۔ ان میں اسپرین سرفہرست ہے لیکن اگر آپ معدے اور آنتوں کی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں یا جریان خون **Bleeding** کی کوئی شکایت رکھتے ہیں تو پھر اسپرین یا **NSAID** گروپ کی کوئی دوا استعمال نہ کریں۔

کندھے کو متحرک رکھیے: برسا کی سوزش میں جب درد حملہ آور ہو چکا ہو تو آپ ایسی تمام سرگرمیوں سے گریز کرتے ہیں جن سے کندھے پر غیر ضروری دباؤ پڑے۔ لیکن انتہائی ضروری بات یہ ہے کہ اس دوران آپ کندھے کو عضو معطل بنا کر نہ رکھ دیں۔ کولمبیا یونیورسٹی کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز میں آرتھوپیڈک سرجری کے کلینکل انسٹرکٹر مسٹر فلپ اے باؤمین ایم ڈی اس تکلیف میں مبتلا افراد کو ہدایت کرتے ہیں کہ وہ کندھے کو نرم اور لچکدار رکھیں۔ ان کا کہنا ہے کہ برسا کی سوزش میں مبتلا کندھا بالکل اسی طرح ہوتا ہے جیسے کسی دروازے کا قبضہ **(Hinge)**۔ ایسا قبضہ جو استعمال نہ کیے جانے پر زنگ آلود، سخت اور پریشان کن ہو جاتا ہے۔ اسی طرح نظرانداز کیے جانے پر یہ جوڑ جامد اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ متاثرہ کندھے کو جمود سے بچانے اور متحرک رکھنے کے لیے کچھ ہلکی پھلکی ورزشیں کرتے رہنا چاہیے۔ یہ ورزشیں نہ صرف کندھے کو جمود سے بچائیں گی بلکہ اس کی لچک برقرار رکھتے ہوئے طاقتور بنائیں گی۔

۱۔ تین پونڈ کے قریب وزن کسی پلاسٹک کے تھیلے یا شاپنگ بیگ میں ڈالیے۔ کسی کاؤنٹر یا اونچی میز کے پاس کھڑے ہو کر کمر کے بل جھک جایئے۔ اپنے صحت مند کندھے والے بازو کو کاؤنٹر کے ٹاپ پر رکھیے اور اپنا سر اس بازو کو موڑ کر اس کے آنکڑے پر رکھیے۔ اب دکھتے ہوئے کندھے والے بازو کو لٹکا کر اس کے

ہاتھ سے تھیلا پکڑیئے اور اسے آہستہ آہستہ دائرے میں گھمایئے۔ یہ ورزش آپ کے بازو کو برسا کے نیچے سے کھینچے گی۔ باقاعدگی سے اس ورزش کو جاری رکھنے سے برسا کی سوزش اور درد میں کمی آ جاتی ہے۔

۲۔ کسی دیوار کے سامنے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دکھتے ہوئے کندھے والی کہنی کو خم دے کر کلائی دیوار کے ساتھ لگائیں۔ کلائی سے کندھے تک بازو کا ابتدائی حصہ فرش کے متوازی ہو۔ اب دیوار اور کلائی کے درمیان کوئی تکیہ رکھ کر کلائی سے تکیہ کو دبائیں، آپ کی مٹھی بند رہنی چاہیے۔

اب پوزیشن بدل لیں۔ دیوار کی طرف پشت کر کے کھڑے ہو جائیں اور دکھتے ہوئے کندھے کی کہنی سے دیوار لگے تکیہ کو دبائیں۔ یہ عمل اس انداز میں ہوگا جیسے آپ اپنے پیچھے کھڑے کسی شخص کو کہنی سے پیچھے ہٹا رہے ہیں۔

آخر میں پہلو کے بل دیوار کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ کہنی سے کندھے تک بازو کا حصہ فرش کے متوازی رہے۔ کلائی اوپر کو اٹھی رہے۔ ایک مرتبہ پھر دیوار کے ساتھ تکیہ لگا کر اسے بازو کے ابتدائی حصہ سے جو فرش کے متوازی ہے تکیہ کو دبائیں۔

تینوں پوزیشنوں میں باری باری تکیہ کو ۵ سیکنڈ تک دبائیں اور ہر پوزیشن میں یہ عمل دس مرتبہ کریں۔ یہ ورزش روزانہ ۵ مرتبہ کریں۔

ڈاکٹر سے مشورہ کرنا کب ضروری ہے؟

ڈاکٹر بین ڈبلیو کبلر کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے برسا کی سوزش اپنے علاج سے دو دن میں ٹھیک نہ ہو اور درد برقرار رہے تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ شدید درد کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ برسا کی تکلیف گٹھیا سے مشابہت رکھتی ہے بالخصوص جب درد کندھے میں ہو۔ جوڑ بندھن کی سوزش یا چپ فریکچر **(Chip Fracture)** میں بھی یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

بڑی آنت کا ورم

(DIVERTICULOSIS)

اگر آپ کی غذاؤں میں مسلسل کئی سال تک بھوسی (Roughage) شامل نہ رہے تو اس کے اثرات بڑی عمر میں آ کر بہت تکلیف دہ صورت حال پیدا کر دیتے ہیں۔ آپ کی آنتوں میں اور خصوصاً بڑی آنت کی دیواروں میں مٹر کے دانوں کے برابر ورم بننے لگتے ہیں۔

۸۵ فیصد لوگ جب بڑی عمر کو پہنچتے ہیں تو جس طرح ان کے بال سفید ہو جاتے ہیں اسی طرح آنتوں کے ورم پیدا ہو جاتے ہیں۔ بالٹی مور میں جان ہاپکنز بے ویو میڈیکل سینٹر میں معدے اور آنتوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر مارون شسر بتاتے ہیں کہ یہ کھانے پینے کی غلط عادتوں کے ایک طویل سلسلے کا ناگزیر انجام ہوتا ہے۔ لوگ جوانی میں باریک اور نفیس غذائیں لیتے ہیں۔ ان کے پیش نظر لذت اور ذائقہ ہوتا ہے جبکہ بھوسی' چھلکے اور کھردری غذاؤں سے گریز کیا جاتا ہے جو آنتوں کو صاف کرتی رہتی ہیں۔

بڑی آنت کا ورم ابتدا میں کوئی تکلیف نہیں دیتا۔ اس کا علم بعض لوگوں کو اس وقت ہوتا ہے جب ایکسرے میں ان کی آنتیں متورم تھیلیوں سے بھری ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ دس سے پچیس فیصد افراد میں یہ کیفیت بدقسمتی سے سنگین صورت حال اختیار کر

جاتی ہے۔ بے ضرر متورم تھیلیاں عفونت کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ان میں سوزش ہو جاتی ہے اور قبض' پیٹ میں شدید درد کے بعد مقعد سے خون رسنے لگتا ہے۔ آنتوں کا ورم رکھنے والے ۱۵ سے ۳۰ فیصد افراد کو آپریشن کرانا پڑتا ہے۔

آنتوں کا ورم واضح طور پر ایک سنجیدہ مسئلہ ہے لیکن آپ آنتوں کی تھیلیوں کو مضر سوزش میں تبدیل ہونے سے روک کر صرف بے ضرر ورم تک محدود رکھنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

مرض کی ابتدا ہو تو درج ذیل حکمت عملی سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے:

غذائی ریشہ کا تناسب بڑھائیں' آنتوں کے ورم کا مسئلہ بہت زیادہ پراسیس کی ہوئی' بہت کم غذائی ریشہ رکھنے والی اور میدہ سے بنی ہوئی غذائیں مسلسل استعمال کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ مرض کی ابتدا میں ہی اس پر قابو پانے کے لیے چھلکا' بھوسی اور غذائی ریشہ کی وافر مقدار رکھنے والی غذائیں استعمال کریں۔ ان چھنا آٹا' سالم اناج' دلیہ' سوجی وغیرہ کے پکوان مفید رہتے ہیں۔ غذائی ریشہ لینے سے آنتوں کے ورم کا رجحان ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اور اگر آپ پہلے ہی سے اس تکلیف میں مبتلا ہیں تو ڈاکٹر ولید ایچ الدوری کا کہنا ہے کہ غذائی ریشہ آپ کی مدد کرتا ہے۔ آپ کو قبض کی شکایت نہیں رہتی جو اس صورت حال میں اذیت ناک بن جاتی ہے۔ ڈاکٹر الدوری نیو فاؤنڈ لینڈ یونیورسٹی میں پروفیسر آف اپی ڈیمیالوجی ہیں۔ وہ وضاحت کرتے ہیں کہ غذائی ریشہ بڑی آنت کو کشادہ کر دیتا ہے' چنانچہ اس کے داخلی دباؤ میں کمی آ جاتی ہے۔

غذائی ریشہ کے بہترین ذرائع میں پھل' سبزیاں اور سالم اناج ہیں۔ انہیں اپنی روزمرہ غذاؤں میں شامل کرنے کے لیے بتدریج اقدام کرنا چاہیے کیونکہ آپ کی خوراک میں اچانک اس کا اضافہ گیس سے درد کا سبب بن جاتا ہے۔ تاہم ایسی تکلیف عارضی ہوتی ہے۔ یو ایس ڈیپارٹمنٹ آف ایگریکلچر کی مرتب کردہ نیوٹریشن گائیڈ لائن کے مطابق آپ کی غذاؤں میں روزانہ کم از کم ۲۵ ملی گرام غذائی ریشہ ہونا چاہیے۔ لیکن اس مقدار پر اٹک کر نہ رہ جائیں۔ ناشتہ میں سالم اناج یا دلیہ وغیرہ لیجیے۔ گرینولا یا برین فلیکس بھی منتخب کیے جا سکتے ہیں۔ دوپہر کو ان چھنے آٹے کی روٹی کھا لیا کریں۔ ہر کھانے میں تازہ پھل اور سبزیاں بھی شامل کر لیا کریں۔

نوٹ: اگر آپ کی آنتوں کا ورم شدت رکھتا ہے تو پھر زیادہ غذائی ریشے والی خوراک سے اجتناب برتیں۔ ڈاکٹر راجر گیبارڈ مشورہ دیتے ہیں کہ ایسی صورت میں آپ کے لیے ضروری ہے کہ آنتوں کو آرام دیں۔

بیجوں سے پرہیز رکھیں: پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر نارنگ اگروال ہدایت کرتے ہیں کہ اس مرض کی موجودگی میں چھوٹے بیجوں والی غذاؤں سے سخت پرہیز رکھیں۔ مثلاً ٹماٹر، پاپ کارن، زیرہ، تل وغیرہ۔ یہ تل آنتوں میں پہنچ کر متورم تھیلیوں میں اٹک جاتے ہیں اور سوزش کا سبب بنتے ہیں۔

سرخ گوشت ترک کردیں: ڈاکٹر الدوری کا کہنا ہے کہ زیادہ مقدار سے یا روزانہ تھوڑی بہت مقدار میں سرخ گوشت کھانا آنتوں کے مرض کا خطرہ پیدا کر دیتا ہے۔ تاہم مرغی اور مچھلی کا استعمال ایسا کوئی خطرہ پیدا نہیں کرتا۔

خوب پانی پئیں: پانی اور دیگر غذائی سیال آنتوں میں رطوبت برقرار رکھتے ہیں اور بڑی آنت کے داخلی دباؤ میں کمی لاتے ہیں جو ورم کا سبب بنتا ہے۔ ڈاکٹر الدوری کہتے ہیں کہ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پیا کریں۔

متحرک رہیے: ماہرین کہتے ہیں کہ آپ جس قدر زیادہ متحرک اور فعال رہیں گے آپ کو آنتوں کے ورم کا خطرہ کم سے کم لاحق ہوگا۔ ماہرین نے ورزش اور آنتوں کے ورم کا باہمی تعلق دیکھنے کے لیے پچاس ہزار افراد کا سروے کیا۔ ان افراد میں اس مرض کے آثار موجود نہیں تھے جو بھرپور ورزش مثلاً جوگنگ اور بھاگنے دوڑنے والے کھیلوں کے عادی تھے۔

اطمینان سے کھایئے: آپ کے نظام ہضم کو جو چیز متاثر کرتی ہے وہ محض کھانا نہیں بلکہ یہ بھی کہ آپ کس طرح کھاتے ہیں؟ مہارشی آیورویدا میڈیکل سینٹر کیلیفورنیا کے میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر برائن ریس کہتے ہیں کہ کھانا ہمیشہ اطمینان سے بیٹھ کر اور توجہ کے ساتھ کھانا چاہیے۔ افراتفری اور عدم توجہ کے ساتھ کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ کھڑے ہو کر اور مطالعہ کرتے ہوئے کھانا کبھی نہ کھائیں۔ کھانے کے دوران خاموشی زیادہ موزوں رہتی ہے۔ کھانے سے پہلے دعا مانگیں یا کم از کم ایک لمحے کے لیے آنکھیں بند کرلیں۔ کھانے کو ریسلنگ نہ بنائیں اطمینان سے چبا چبا کر رغبت سے کھانا

غذا کو زود ہضم اور جزو بدن بنانے میں مدد دیتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

بڑی آنت کا ورم عام حالات میں کسی طبی توجہ کا طالب نہیں ہوتا۔ محض چند فیصد لوگ سنگین صورت حال سے دوچار ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کو اپنے پیٹ کے زیریں حصہ میں بائیں طرف شدید درد محسوس ہو یا آپ کی معمول کی اجابت میں تبدیلی آجائے مثلاً قبض پیدا ہو جائے، مقعد سے خون آنے لگے، بخار ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ورم سوزش میں تبدیل ہو رہا ہے۔ چنانچہ ان علامات کے ظاہر ہوتے ہی ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں۔

بڑی آنت کی سوزش
(COLITIS - IBS)

یقیناً آپ کی بیوی بہت تنک مزاج ہوگی اور آپ کو بات بے بات پریشان کرتی ہوگی۔ آپ کا باس بہت تنک چڑھا ہوگا اور آپ کو زچ کرنے کا کوئی موقع نہیں گنواتا ہوگا۔ لیکن یہ ذہنی اذیت اس اذیت کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں جو تکلیف دہ اجابت پیدا کرتی ہے۔

بڑی آنت کی سوزش، آنتوں کی مزمن بے قاعدگی ہے جس کی شناخت پیٹ درد، پیٹ کی اینٹھن، قبض اور اسہال ہے۔ بڑی آنت کی سوزش میں اجابت ایک اذیت بن جاتی ہے۔ اس تکلیف کو بیدار کرنے میں آپ کے کھانے پینے کا عمل دخل ہوگا۔ اسے مشتعل کرنے والی غذاؤں میں دودھ، ڈیری مصنوعات، مصالحے دار کھانے، چکنائی والی غذائیں اور تبخیر پیدا کرنے والی غذائیں مثلاً مٹر، گوبھی، بند گوبھی، اور شاخ گوبھی شامل ہیں۔

اگر آپ خاتون ہیں تو آپ اس کی علامات ہارمونز کی کمی بیشی کے نتیجہ میں بھی محسوس ہوتی ہوں گی۔ یہ کمی بیشی ایک سے دوسرے حیض کے درمیان رونما ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے سوزش زدہ آنتوں کی یہ کیفیت عورتوں میں مردوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔

بڑی آنت کی سوزش سے پیدا ہونے والی اذیت کی شدت اور دورانیہ مختلف افراد میں مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اس کی علامتیں محسوس ہی نہیں ہوتیں۔ جبکہ کچھ لوگوں کو کچلنے والا درد محسوس ہوتا ہے۔ انہیں بار بار باتھ روم کا رخ کرنا پڑتا ہے۔ ماہرین اس تفریق کی کوئی وضاحت نہیں کر سکے تاہم ان کا کہنا ہے کہ جذباتی دباؤ اس مرض کی شدت میں اضافہ کرتا ہے۔

غراتی ہوئی آنت کو خاموش کرنا

اگرچہ بڑی آنت کی سوزش ایک مزمن کیفیت ہوتی ہے لیکن بہت سے لوگ کھانے پینے میں احتیاط اور خود کو دباؤ سے آزاد رکھ کر اس مرض کی شدت کے حملوں پر قابو پا لیتے ہیں۔ اگر آپ اپنے نظام انہضام پہ دباؤ کم کرنا چاہتے ہیں، جو اس مرض کو بیدار کرتا ہے تو مندرجہ ذیل حکمت عملیوں کو اپنانے کی کوشش کیجئے:

اپنی غذا پر نظر رکھئے: فوڈ ڈائری مرتب کر کے آپ پریشان کرنے والی غذاؤں کی شناخت کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر مارون شسٹر کہتے ہیں کہ ڈائری آپ کو بتا سکتی ہے کہ بڑی آنت کی سوزش بڑھنے کے دنوں میں آپ نے کون سی غذائیں لی تھیں؟ آپ دوبارہ تکلیف کا سامنا کرنے کی بجائے ایسی غذاؤں سے پرہیز رکھ سکتے ہیں۔ مشکوک غذاؤں کو اپنی روزمرہ خوراک سے نکال کر دیکھیں کہ کیا مرض کی علامات ختم ہوگئی ہیں؟ ایسا ہونے پر آپ کو پریشان کن غذاؤں کی تصدیق ہو جائے گی۔

ڈیری مصنوعات سے پرہیز: کچھ لوگ شوگر ملک، لیکٹوز ہضم نہیں کر سکتے چنانچہ انہیں اجابت میں تکلیف ہوتی ہے۔ اگر آپ بڑی آنت کی سوزش میں مبتلا ہیں تو دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں سے پرہیز کریں اور دیکھیں کہ کیا ایسا کرنے سے آپ کی علامتیں تحلیل ہوتی ہیں یا نہیں؟

اگر صبح کے وقت آپ ایک پیالہ خشک دلیہ کھانے کا تصور بھی پسند نہیں کرتے تو لیکٹیڈ سپلیمنٹ **(Lactaid)** ضرور لیں۔ ڈاکٹر ورنچ کہتے ہیں کہ یہ پراڈکٹ ایسے اینزائمز رکھتی ہے جو آنتوں میں لیکٹوز کو توڑنے اور ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ آپ اسے براہ راست دودھ میں ملا کر استعمال کر سکتے ہیں یا پھر ڈیری مصنوعات کھانے سے

پہلے لے سکتے ہیں۔

غذائی ریشہ نہ بھولیں: اپنی ناراض قولون (بڑی آنت) کو بحال کرنے کے لیے اناج' دلیہ اور ان چھنے آٹے کی روٹی کے علاوہ تازہ پھل اور سبزیاں کھایا کریں۔ آپ فائبر سپلیمنٹ بھی لے سکتے ہیں جس میں سیلیئم (**Psyllium**) پایا جاتا ہے۔ ابتدا میں غذائی ریشہ لینے سے بڑی آنت کی سوزش میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ غذائی ریشہ رکھنے والی غذائیں گیس پیدا کرتی ہیں۔ لیکن چند دنوں میں یہ مسئلہ ختم ہو جاتا ہے۔

زیادہ غذائی ریشہ لینے سے اجابت آسان اور قبض دور ہو جاتا ہے۔ بڑی آنت کی سوزش کی وجہ سے آنتوں میں پیدا ہونے والی اینٹھن بھی غذائی ریشے کی بدولت ختم ہو جاتی ہے۔ ریشہ دار غذائیں آنتوں میں پانی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت بھی بڑھاتی ہیں۔

نشاستہ ضروری ہے: اپنی روزمرہ غذاؤں میں مرکب نشاستہ دار غذائیں مثلاً پاستا' چاول' پھل اور سبزیاں بڑھائیں لیکن چکنائی کی مقدار کم سے کم کرنے کی کوشش کریں۔ چکنائی والی غذائیں (بالخصوص گوشت) آنتوں کو تشنج میں مبتلا کرتی ہیں۔

کم کھانا بار بار کھائیں: ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ دن میں تین بار پیٹ بھر کر کھانا کمزور آنتوں کو بوجھل کرتا ہے چنانچہ اسہال اور اینٹھن شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی بجائے دن میں تھوڑا تھوڑا کھانا پانچ بار کھانا مناسب رہتا ہے۔ کم کھانا آپ کے معدے اور آنتوں کو اضافی بوجھ سے بچاتا اور ان کی کارکردگی یعنی نظام ہضم کو موثر بناتا ہے۔ اگر آپ بار بار کھانے کا معمول نہیں اپنا سکتے تو پھر دن میں تین کھانوں کے وقت پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔

کیفین اور نکوٹین سے بچیں: سگریٹ اور کیفین سے بھرے مشروبات مثلاً کافی' چائے اور کولا محرک اجزاء ہیں۔ یہ آنتوں کو مشتعل اور سوزش کو بڑھاتے ہیں۔ ان کا استعمال ترک کر دیں یا پھر بہت کم کر دیں تاکہ آنتوں کو پرسکون کیا جا سکے۔

کھانا رغبت سے کھائیں: جو کچھ بھی کھائیں پوری توجہ اور رغبت سے کھائیں۔ اس طرح کھانا جلد ہضم اور جزو بدن بنتا ہے۔ لیکن کھانا کھاتے ہوئے اگر آپ کی توجہ کسی اور طرف ہے' ذہن پریشانیوں میں گھرا ہوا ہے یا کھانے کے دوران بار بار

مداخلت ہوتی ہے تو ڈاکٹر برائن ریس کے مطابق آپ بدہضمی' تبخیر (گیس)' اپھارہ (پیٹ پھولنا) اور پیٹ میں **اینٹھن** کا شکار ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی میز پر آتے ہوئے اپنی پریشانیوں اور مسائل کو ایک طرف رکھ دیں۔ توجہ' انہاک اور رغبت سے ہر نوالہ چبا چبا کر کھائیں تو مذکورہ مسائل سے محفوظ رہیں گے۔

پُرسکون رہنا سیکھیں: چونکہ ذہنی دباؤ بڑی آنت کی سوزش کی علامتوں کو بیدار کرتا ہے' اس لیے خود کو پرسکون رکھنا سیکھیے۔ ذہنی دباؤ سے ہر وقت نہیں تو کچھ دیر کے لیے ضرور نکلیے۔ استغراق' عبادت' موسیقی یا کچھ بھی اور جو آپ کو ذہنی دباؤ سے نکالتا ہے اس سے روزانہ مدد لیجئے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ کو شدید قسم کا پیٹ درد لاحق ہو جائے یا دو دن تک مسلسل اسہال کی شکایت رہے تو ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں۔

مقعد سے خون کا اخراج ہونے پر بھی فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ ڈاکٹر نارنگ اگروال کا کہنا ہے کہ یہ علامتیں انتہائی اشارے ہوتے ہیں' انہیں نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

بستر کے زخم/ بیڈسورز
(BED SORES)

بستر کے زخم یعنی بیڈسورز کو پریشر السر بھی کہتے ہیں۔پشت پہ آنے والے یہ زخم طویل عرصہ تک بستر تک محدود رہنے والے افراد بالخصوص مریضوں میں دیکھنے میں آتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو وہیل چیئر پر زیادہ عرصہ رہنا پڑتا ہے۔ اسی طرح کچھ مریض ایسی حالت میں ہوتے ہیں کہ انہیں مسلسل لیٹنا پڑتا ہے۔ یہ زخم خاص طور پر جسم کے ان حصوں پر پیدا ہوتے ہیں جہاں دباؤ پیدا کرنے والی ہڈیاں ہوتی ہیں۔ مثلاً کمر کا زیریں حصہ، پشت، چوتڑ، کولہے اور ایڑیاں وغیرہ۔ لیٹے رہنے یا بیٹھے رہنے سے جب ان مقامات پر بوجھ پڑتا ہے تو بافتیں آکسیجن اور غذائیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔

بستر یا وہیل چیئر پر پڑے رہنے کا سبب کوئی بیماری، معذوری یا حادثہ ہوسکتا ہے۔ لیکن اس مجبوری کے نتیجہ میں بستر کے زخم بھی معمولی کوتاہی کے نتیجہ میں بن بلائے یا ان چاہے مہمانوں کی طرح وارد ہو جاتے ہیں۔ یہ صحت کے لیے کچھ اور سنگین مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی معمولی نہیں سمجھنا چاہیے۔ بستر کے زخموں کی سب سے بڑی پیچیدگی انفیکشن ہوتی ہے۔ لاس اینجلس کے **UCLA** سکول آف میڈیسن، یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر بروس فیرل کا کہنا ہے کہ یہ انفیکشن پوری جلد، ہڈی یہاں تک کہ خون کے بہاؤ میں پھیل سکتی ہے اور یہ صورت حال انتہائی خطرناک

ثابت ہوتی ہے۔

مزید بیڈسورز سے نجات

اچھی خبر یہ ہے کہ اب بیڈسورز کی اذیت برداشت کرنے کی ضرورت نہیں رہی۔ بیڈسورز کے درد سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے اور مکمل توجہ مرکوز کرنے پر ان سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ بالٹی مور کی ڈایانے کریزنز، نرس کنسلٹنٹ ہیں۔ وہ مزمن زخموں کے اندمال کی ماہر ہیں۔ ڈایانے کریزنز اور کچھ دوسرے ماہرین بیڈسورز سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل اقدامات کا مشورہ دیتے ہیں:

<u>بیڈسورز کو ڈھانپ کر رکھئے</u>: انفیکشن سے بچانے کے لیے بیڈسورز کو ڈھانپ کر رکھنا ضروری ہے۔ گیلی یعنی تر ڈریسنگ **(Moist Dressings)** بہت کم تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ڈاکٹر کریزنز کا کہنا ہے کہ بیڈسورز اس وقت زیادہ تکلیف دیتے ہیں جب ڈریسنگ تبدیل کی جاتی ہے۔ چنانچہ اس عمل سے گزرنے سے پہلے درد دور کرنے والی کوئی دوا مثلاً ایسیٹا مینوفین مریض کو دے دینی چاہیے۔

<u>دافع درد ادویات کا استعمال</u>: اگر آپ کے بیڈسورز مسلسل درد پیدا کرتے ہیں تو ڈاکٹر سے کہہ کر درد پہ مکمل طور پر قابو پانے والی ادویات لیجئے اور پابندی کے ساتھ استعمال کیجئے۔ جب درد پیدا ہو تو دوا لے لینا کافی نہیں، مکمل علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر آپ کو اس مقصد کے لیے ایسیٹا مینوفین، اسپرین یا کوئی بھی اور مناسب دافع درد دوا تجویز کرسکتا ہے۔ ازخود ان میں سے کوئی دوا کبھی کبھار لے لینا نقصان دہ نہیں ہوتا لیکن مکمل آفاقہ کے لیے مسلسل استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرلیں۔

<u>زنک اور وٹامن سی</u>: ڈاکٹر فیریل کہتے ہیں کہ اگرچہ ایسے شواہد موجود ہیں جو تصدیق کرتے ہیں کہ زنک اور وٹامن سی زخموں کو تیزی سے مندمل کرتے ہیں لیکن یہ تحقیق ابھی حتمی قرار نہیں دی جا سکی۔ اگر آپ ان غذائی اجزا کے سپلیمنٹ لینا چاہتے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد ان کا استعمال شروع کریں۔ لیکن اس سے پہلے ایسی متوازن غذا اپنے معمول میں شامل کیجئے جن میں وٹامن سی اور زنک کے اجزا پائے جاتے ہوں۔

<u>بے حس وحرکت نہ پڑے رہیں:</u> چونکہ بیڈ سورز ایک مقام پر پڑے رہنے سے دباؤ کے نتیجہ میں ابھرتے ہیں اس لیے کوشش کیجئے کہ تھوڑی بہت حرکت جسم کو ملتی رہے۔ یہ حرکت جہاں تک ممکن ہو پیدا کرتے رہیے۔ ڈاکٹر کریزنر کہتے ہیں کہ اگر آپ وہیل چیئر پر ہیں تو اپنی پوزیشن کم ازکم آدھے گھنٹے بعد ضرور تبدیل کرلیں۔ اگر آپ بستر پر ہیں تو کم ازکم دو گھنٹے کے بعد پہلو بدلنے یا کروٹ لینے کی کوشش کیجئے۔ اگر آپ ازخود حرکت نہیں کرسکتے تو اپنے تیماردار سے کہیں وہ ایسا کرنے میں آپ کی مدد کرے۔

<u>خصوصی بستر یا کشن کا استعمال:</u> خصوصی بیڈ' گدے' سیٹ کشنز اور دیگر معاون اشیاء کا استعمال آپ کو بیڈ سورز سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ ڈاکٹر کے مشورہ سے آپ اپنے لیے مناسب چیز کا انتخاب کرسکتے ہیں۔

<u>جلد کو خشک رکھئے:</u> بستر پر پڑے رہنے سے متصل جلد پر پسینہ آتا رہتا ہے کچھ لوگوں کو تو بہت زیادہ پسینہ آتا ہے- چنانچہ جلد انحطاط کا شکار ہو جاتی ہے۔ جبکہ کچھ لوگوں کی جلد بہت حساس ہوتی ہے اور بہت جلد بیڈ سورز کو حملہ آور ہونے کی اجازت دے دیتی ہے۔ چنانچہ دن میں دو بار بستر یا گدے سے لگے رہنے والے جسم کے حصوں کو صاف اور خشک کرکے اس پر پاؤڈر وغیرہ چھڑک دینا مناسب رہتا ہے۔ اگر آپ کی جلد فطری طور پر بہت خشک رہتی ہے تو پھر اس کو صاف کرنے کے بعد کوئی ہلکا پھلکا تیل یا مائیسچرائزر ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

<u>ذہنی قوت کا استعمال:</u> کچھ لوگ بیڈ سورز یا پریشر السر کو اپنی ذہنی قوت کے ساتھ تیزی سے مندمل کرلیتے ہیں۔ اس کے لیے وہ دباؤ دور کرنے والی تکنیکیں استعمال کرتے ہیں۔ تصور' استغراق یا عبادت ان میں ایسی قوت پیدا کردیتے ہیں جو زخموں کے اندمال کو تیز تر اور درد کو تحلیل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے آپ بستر یا وہیل چیئر تک محدود ہو کر رہ جائیں اور اس کے نتیجہ میں بیڈ سورز ہو جائیں تو پریشان اور بدحواس نہ ہوں۔ خود کو منظم رکھیں اور زخم خشک کرنے کے اقدامات کریں۔ جسم کو تھوڑا بہت متحرک رکھا کریں۔ جلد کو صاف اور خشک رکھنے پر توجہ دیں اور زخموں کے اندمال کے لیے ذہنی قوت بروئے کار لائیں۔ تصور کریں کہ آپ کے زخم تیزی سے ٹھیک ہو رہے ہیں۔ خود کو پریشان خیالی سے بچائیں۔

ڈاکٹر سے رابطہ کی ضرورت

ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کی ضرورت آپ کو اس وقت ہوتی ہے جب آپ کو بستر پر پڑے رہنے کے دوران بستر سے لگے رہنے والے جسم کے حصوں میں کوئی نئی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اگر آپ پہلے سے کسی ڈاکٹر یا نرس کی نگرانی میں ہیں تو اسے اپنے جسم کے ان حصوں میں پیدا ہونے والی حدت' تکلیف یا بے حسی کے بارے میں فوراً بتائیے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اگر مریض کے تیماردار کو اس کے بستر کے ساتھ لگے رہنے والے جسم کے حصہ میں کہیں سرخی نظر آئے جو مساج اور کریم وغیرہ لگانے سے دور نہ ہو تو ڈاکٹر کے علم میں یہ بات لائی جائے اور جلد از جلد اس کا طبی تدارک کیا جائے۔

اگر کوئی بیڈ سور آپ کو تکلیف نہیں دیتا تو اسے غیر مضر یا معمولی نہ سمجھئے۔ مسلسل دباؤ میں رہنے والا جسم کا متعلقہ حصہ سُن ہو جاتا ہے۔ اس مقام کی جلد میں کسی تکلیف یا چبھن کا احساس نہیں ہوتا۔ اسی طرح فالج یا ذیابیطس (شوگر) کے اثرات بھی درد کا احساس ختم کردیتے ہیں۔ چنانچہ بیڈ سور کے آثار نظر آنے کے باوجود غفلت برتنا نہایت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

ജ০ଔ

بواسیر
(HEMORRHOIDS)

مقعد اور مبرز کے نیچے والے حصہ میں وریدیں پھول جاتی ہیں اور سخت تکلیف کا سبب بنتی ہیں۔ اس کیفیت کو **Hemorrhoids** کہتے ہیں۔ لیکن جب یہ پھولی ہوئی وریدیں یا مسے ایک سے زیادہ ہوں تو عام زبان میں اسے **Piles** کہا جاتا ہے۔

بواسیر کن لوگوں کو لاحق ہوتی ہے؟ ایسے لوگ جو مزمن قبض میں مبتلا رہتے ہوں، ایسے لوگ جنہیں اجابت کے وقت ایک مشقت سے گزرنا پڑتا ہے۔ حاملہ خواتین عموماً بواسیر کی شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ رحم پھیل کر وریدوں کو دبا دیتا ہے چنانچہ بڑی آنت کا نچلا حصہ مقعد سے خون کی واپسی میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

بواسیر لاحق ہونے کے بے شمار اسباب ہیں۔ کسی ایک سبب کا خصوصی طور پر تعین کرنا بعض اوقات مشکل ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ انہیں بواسیر ہے۔ تاہم زیادہ تر واقعات میں یہ تکلیف اپنا آپ دکھاتی ہے اور اسے نظر انداز کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس کی نمایاں علامات میں مقعد میں خارش، خون کا اخراج اور اذیت ناک درد شامل ہیں۔

اذیت کم کرنا آپ کے بس میں ہے

اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ بواسیر کے اسیر ہو چکے ہیں تو ڈاکٹر سے ضرور ملئے۔

اگر آپ کو یقین ہے کہ لاحق تکلیف بواسیر ہی ہے تو پھر اذیت کم کرنے کے لیے درج ذیل ٹپس سے استفادہ کیجئے:

سٹز باتھ میں بیٹھئے: ۶ سے ۸ انچ تک نیم گرم پانی سے بھرے ٹب میں دن میں تین بار ۱۰ منٹ تک بیٹھئے۔ ڈاکٹر میکس ایم علی مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ مناسب سمجھیں تو اس پانی میں ایک کپ اپسم سالٹس (**Epsom Salts**) شامل کر لیں۔ وریدوں کا ورم کم کرنے اور مقعد کو پرسکون بنانے میں بہت مدد ملے گی۔

مرہم استعمال کیجئے: فوری تسکین کے لیے کسی اچھے آئنٹ منٹ کا استعمال مناسب رہتا ہے۔ ڈاکٹر علی مشورہ دیتے ہیں کہ اس مقصد کے لیے **Preparation-H** جیسے آئنٹ منٹ موثر ثابت ہوتے ہیں۔ زیادہ تر آئنٹ منٹ ایک ہی فارمولا کے تحت تیار کیے جاتے ہیں البتہ ان کے برانڈ نیم مختلف ہوتے ہیں۔ فوری تسکین کے لیے آپ نان میڈیکیٹڈ یعنی سادہ پٹرولیم جیلی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

پیڈ سے استفادہ کیجئے: ڈاکٹر علی کا کہنا ہے کہ بواسیر کے مسّوں پر ہیمورائیڈ آئنٹ منٹ یا کریم لگانے کے بعد متاثرہ حصہ پر سینیٹری نیپکن رکھنا بھی مفید رہتا ہے۔ یہ نیپکن اپسم سالٹ میں بھگوئے جانے کی وجہ سے تسکین بخش ہوتے ہیں۔ ایسے نیپکن یعنی پیڈز اپنی جگہ پر برقرار رکھنے کے لیے انڈرویئر ضرور استعمال کریں۔ اس کام کے لیے چلنے والے میڈیکیٹڈ پیڈز (مثلاً **Tucks**) بھی بازار سے دستیاب ہوتے ہیں۔

صفائی پہ توجہ دیجئے: اجابت کے بعد صفائی کے لیے نم آلود ٹائیلٹ پیپر استعمال میں لائیں یہ بہت کم خراش پیدا کرتے ہیں۔ کلینکل انسٹرکٹر آف سرجری ڈاکٹر جان اے فلیٹلے گیلے ٹشو پیپرز کا مشورہ دیتے ہوئے وضاحت کرتے ہیں کہ ان کے استعمال سے مسّوں میں اشتعال پیدا نہیں ہوتا۔ دیگر طریقے تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔ خوشبودار اور رنگین ٹائیلیٹ پیپرز سے بھی گریز کرنا چاہیے کیونکہ ان میں کیمیکلز ہوتے ہیں اور مسّوں کو مشتعل کر کے درد کا سبب بنتے ہیں۔

زیادہ دیر نہ بیٹھیں: ٹائیلیٹ میں زیادہ دیر نہ بیٹھیں۔ یہ پوسچر مسّے پیدا کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

اجابت آسان بنائیں: پاخانہ جس قدر سخت ہوگا آپ کو اس کے اخراج میں اتنی

زیادہ وقت پیش آئے گی۔ مسّوں کا درد اور خون کا اخراج بھی بڑھے گا۔ ڈاکٹر فلیطلے مشورہ دیتے ہیں کہ فضلہ نرم کرنے والی ادویات Stool Softner سے زیادہ سستا اور آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پیا کریں۔ اگر یہ تدبیر کارگر ثابت نہ ہو تو پھر سٹول سافٹنر استعمال کیا کریں لیکن یہ زیادہ تیز نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو نمک کی الرجی ہے یا ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو پھر ایسے سافٹنر کا انتخاب کریں جس میں سوڈیم بالکل نہ پایا جائے۔

غذائی ریشہ استعمال کریں: فضلہ نرم اور اجابت آسان بنانے کے لیے ایسی خوراک لیا کریں جس میں غذائی ریشہ وافر مقدار میں ہو۔ ڈاکٹر علی مشورہ دیتے ہیں کہ تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ اور سرخ گوشت کم کھایا کریں۔

معتدل ورزش کریں: بواسیر کی اذیت کم کرنے کے لیے ڈاکٹر علی مشورہ دیتے ہیں کہ ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جو مسّوں پہ دباؤ ڈالتی ہیں۔ مثلاً وزن اٹھانا اور سائیکل چلانا۔ اس کے برعکس تیراکی ایک مفید ورزش ہے۔ معتدل قسم کی کوئی اور ورزش ضرور کریں لیکن بواسیر کے درد کا حملہ ختم ہو جانے کے بعد دوبارہ ورزش کی طرف آئیں۔ جن دنوں درد میں مبتلا ہوں ورزش سے گریز رکھیں۔ تاہم بعد میں باقاعدگی سے جاری رکھیں کیونکہ معتدل ورزش آپ کو اجابت میں مدد دیتی ہے اور بواسیر کو مشتعل ہونے سے روکتی ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ڈاکٹر میکس ایم علی، مشی گن اوک پارک میں ہیمورائیڈ کلینک آف امریکہ کے ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے مقعد سے خون کا اخراج شروع ہو جائے، اجابت کے معمول میں کسی قسم کی تبدیلی آ جائے یا پھر درد میں شدت آ جائے تو پھر گھریلو علاج پہ انحصار نہ کریں۔ کسی مستند ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ نیم حکیم اور عطائی قسم کے معالج آپ کے مرض کو بگاڑ دیتے ہیں۔

پاؤں کا درد

(FOOT PAIN)

ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک اوسط آدمی اپنی زندگی میں تقریباً ایک لاکھ میل پیدل چلتا ہے۔ یہ فاصلہ کرہ ارض کے گرد چار چکر لگانے کے برابر ہے۔ لیکن اس کا اٹھایا جانے والا ہر ایک قدم اس کے پاؤں پہ سینکڑوں پاؤنڈز کا دباؤ ڈالتا ہے۔

اس طرح کے اعداد و شمار ثابت کرتے ہیں کہ آپ کے پاؤں ''احتجاج'' کرنے کے پوری طرح حقدار ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ آپ کے پاؤں تمام ٹوٹ پھوٹ برداشت کرتے ہیں اور اس کے باوجود بہت کم صدائے احتجاج بلند کرتے ہیں۔ ان کی پیچیدہ ساخت ۲۶ ہڈیاں، ۳۳ جوڑ اور ۱۰۰ سے زیادہ عضلات، پٹھے اور جوڑ بندھن رکھتی ہے۔ لیکن یہی ساخت انہیں مضبوط، لچکدار اور پائیدار بناتی ہے۔ ڈاکٹر راک پوسیٹانو، ڈی پی ایم کہتے ہیں کہ پاؤں آپ کے جسم میں ''شاک آبزرور'' ہوتے ہیں۔ قدرت کی صناعی کا یہ عمدہ شاہکار بہت کچھ برداشت کر لیتا ہے لیکن ایک سزا برداشت نہیں کر سکتا اور یہ غلط جوتے ہیں۔

امریکن اکیڈمی آف آرتھوپیڈک سرجنز کے مطابق غیر موزوں جوتے پاؤں کے درد کی بنیادی وجوہات میں سے ایک ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ پاؤں کے درد کی زیادہ تر شکایت خواتین کی طرف سے آتی ہیں۔ پاؤں کی سرجری کرانے والے مریضوں

میں ۸۰ فیصد خواتین ہی ہوتی ہیں۔

فٹ اینڈ اینکل سرجن' ڈاکٹر کیرل فرے کے مرتب کردہ ایک سروے کے مطابق ۸۸ فیصد خواتین ایسے جوتے پہنتی ہیں جو کم چوڑائی رکھتے ہیں اور ۸۰ فیصد پاؤں کا درد جوتوں سے تعلق رکھتا ہے۔

دکھتے پاؤں کی مدد کرنا

بدقسمتی سے بہت سے لوگ غلط طور پر سمجھتے ہیں کہ پاؤں کا درد ایک معمول کی بات ہے اور پیدل چلنے والوں کو اس کی یہ قیمت تو ادا کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر گلین گیسٹ ورتھ' امریکن پوڈیاٹرک میڈیکل ایسوسی ایشن کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ پاؤں کا درد لازمی طور پر کسی سنجیدہ سبب سے ہی پیدا نہیں ہوتا۔ البتہ کسی اور درد کی طرح آپ کے جسم کی طرف سے اشارہ ہوتا ہے کہ کچھ گڑبڑ ہو رہی ہے اور اس کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

اس معاملے میں اچھی خبر یہ ہے کہ معمولی سی توجہ آپ کے پاؤں کو پھر سے بحال کرنے میں بہت زیادہ موثر ثابت ہوتی ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ جب آپ کے پاؤں درد سے لبریز ہو جائیں تو درج ذیل اقدامات کریں:

بوجھ کم کیجئے: ڈاکٹر پوسیٹانو کہتے ہیں کہ پاؤں کے احتجاج پہ کان دھریئے۔ اگر آپ کے پاؤں دکھتے ہیں تو ان کی مدد کیجئے۔ ان کو آرام دیجئے۔ چلنا پھرنا کم کر دیجئے بلکہ زیادہ بہتر یہ ہے کہ بحالی تک بالکل پیدل نہ چلا جائے۔

پاؤں ٹھنڈے کیجئے: اگر آپ کے پاؤں متورم ہیں تو یہ ورم دور کرنے کے لیے ڈاکٹر پوسیٹانو مشورہ دیتے ہیں کہ پاؤں پہ دن میں تین یا چار مرتبہ ۱۵ سے ۳۰ منٹ کے لیے برف لگائیے۔ برف کوٹ کر کسی شاپر یا پلاسٹک کے تھیلے میں بھر لیجئے اور اسے کپڑے یا باریک تولیے میں لپیٹ کر پاؤں پہ لگائیے تاکہ برف براہ راست آپ کی جلد سے مَس ہو کر نقصان نہ پہنچائے۔

خوشبودار پانی کا استعمال: درد کرتے ہوئے پاؤں کو پانی میں ڈبونا پھر سے تروتازہ کر دیتا ہے لیکن خوشبودار ٹھنڈا پانی درد پہ قابو پا لیتا ہے۔ اروماتھراپسٹ (خوشبو

ـے علاج کے ماہر) تجویز کرتے ہیں کہ دو کوارٹ ٹھنڈے پانی میں بیس قطرے فی ـوشبو..... جونیپر (جنگلی صندل) اور لیونڈر کے شامل کر لیں اور پھر اس پانی میں بیس ـنٹ تک اپنے پاؤں ڈبوئے رکھیں۔

حدت سے پرہیز: پاؤں کے درد پہ قابو پانے کے لیے کبھی بھی حدت یعنی سینک ـہ استعمال کریں۔ گرمی سے سوجن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ برف یا ٹھنڈک کے استعمال ـو اپنی پہلی دفاعی لائن بنائیں۔

پاؤں اونچے رکھیں: لیٹ کر پاؤں کو اپنے جسم سے کم از کم آٹھ انچ اونچا رکھنا ـوجن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سونے کے دوران بھی پاؤں اونچے رہنے چاہئیں۔ اس مقصد کے لیے پاؤں کے نیچے تکیہ رکھا جا سکتا ہے۔

مساج نہایت ضروری ہے: پاؤں کو مساج کرنے سے ان کی بافتیں پھیل جاتی ہیں اور خون کی گردش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ امریکن مساج تھراپی ایسوسی ایشن کے ـطابق صدر مسٹر ایلیٹ گرین' مساج کا سادہ اور موثر طریقہ کار پیش کرتے ہیں:

"کسی آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں۔ بایاں پاؤں اٹھا کر دائیں ران پر رکھ لیں۔ ـاتھ ـیاں تیل میں ڈبو کر پاؤں پر چاروں طرف نرمی سے پھیریں۔ اب اپنے انگوٹھے کو ـوے پر تھوڑے سے دباؤ کے ساتھ رکھیں اور ایڑی سے مسلسل دباتے ہوئے پنجے تک ـلے جائیں۔ اب اسی انداز میں پاؤں کے دائیں پہلو پر انگوٹھے کا استعمال کریں۔ پھر ـئیں پہلو پر۔ مختصر یہ کہ پاؤں پہ انگوٹھے کے دباؤ سے تیل جذب کریں لیکن رگڑنے ـے انداز میں نہیں بلکہ ایڑی سے پنجے کی طرف دباؤ لے جائیں۔ پاؤں کے چاروں ـف یہ عمل کریں اور مساج کے لیے کوئی نباتاتی تیل استعمال میں لائیں۔ اب بایاں ـؤں نیچے فرش پر رکھیں اور دایاں پاؤں بائیں ران پر رکھ کر اسی انداز میں مساج ـیں۔ دونوں پاؤں پر کم از کم دو دو منٹ صرف کریں۔

اب ایک مرتبہ پھر بایاں پاؤں دائیں ران پر رکھیں اور انگوٹھے کے دباؤ سے ـی سے پنجوں کی طرف مساج کریں لیکن پنجوں پہ پہنچ کر ان پر دائرے کی شکل میں ـیوں سے مساج کریں اور پنجے کو ہاتھ میں پکڑ کر نرمی سے بھینچیں۔ پاؤں بدل لیں اور ـمل اس کے ساتھ کریں۔ دونوں پاؤں پہ کم از کم چار چار منٹ لگائیں"۔

گولیاں اٹھانا: پاؤں کے پنجے سے کنچے یعنی ماربل یا شیشے کی گولیاں اٹھانے کی ورزش تھکے ہوئے پاؤں کو پرسکون کرتی ہے۔ ڈاکٹر فرے مشورہ دیتی ہیں کہ ۲۰ کنچے فرش پر قریب قریب پھیلا دیں۔ اور ان کے پاس کوئی پلاسٹک کا پیالہ رکھ دیں۔ پلاسٹک کا پیالہ اس لیے تجویز کیا جاتا ہے کہ اس میں کنچے گرنے کی آواز مدھم رہتی ہے۔ اب کسی کرسی پر بیٹھ کر ان کنچوں کو ایک ایک کر کے پاؤں کے پنجے سے پکڑیں اور اٹھا کر پیالے میں ڈالتے جائیں۔ یہ ورزش دن میں کم از کم ایک بار خصوصاً دن بھر کی تھکن کے بعد دونوں پاؤں سے کی جائے۔

تلوے کی سپورٹ: اگر آپ کے پاؤں مسلسل درد کرتے رہتے ہیں تو اپنے جوتے کے اندرونی تلوؤں کو اضافی تلوؤں کی سپورٹ دیں۔ فوم، پلاسٹک یا کپڑے کے اضافی تلوے پاؤں کے محراب اور پنجوں کو پہنچنے والے دباؤ کو جذب کر لیتے ہیں۔ ڈرگ سٹورز یا سپورٹنگ گڈز سٹورز سے آپ کو اضافی تلوے میسر نہ آئیں تو گھر میں تیار کر لیں۔

آرتھوٹکس کا انتخاب: داخلی اضافی تلوؤں کے بعد بھی اگر پاؤں کا درد موجود رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں وہ آپ کے لیے آرتھوٹکس تجویز کر سکتا ہے۔ آرتھوٹکس نہ صرف آپ کے درد سے بھرے پاؤں کو آرام دیتے ہیں بلکہ پاؤں کے مسائل کی اصلاح بھی کرتے ہیں۔ ڈاکٹر گیسٹ ورتھ کا کہنا ہے کہ آرتھوٹکس پٹھوں کے اس دباؤ کو ختم کرتے ہیں جو چلنے کے غلط انداز سے پاؤں پہ پڑتے ہیں۔

کچھ دیر ننگے پاؤں چلنا: جب آپ دن بھر کی تھکن سے لبریز پاؤں کو جوتوں سے نجات دلاتے ہیں تو آپ کو کس قدر آسودگی محسوس ہوتی ہے۔ آپ کے پاؤں بھی یہ فرحت محسوس کرتے ہیں۔ قدرت نے انسانی پاؤں ننگے رہنے کے لیے بنائے ہیں۔ چنانچہ روزانہ کچھ دیر محفوظ جگہ پر ننگے پاؤں چلا کریں۔ اس کے لیے آپ کا گھر، لان یا برآمدے مناسب رہتے ہیں۔

نیا جوتا خریدنے کا ڈھنگ

تمام پوڈیاٹرسٹ اس بات پر متفق ہیں کہ پاؤں کے درد سے نجات کا سب سے

بہتر حل یہ ہے کہ تنگ کرنے والے جوتوں کو اٹھا کر ردی کی ٹوکری میں پھینکیں اور نئے آرام دہ جوتے خرید لیں۔ مناسب اور موزوں جوتے خریدنے کا ڈھنگ سب کو نہیں آتا چنانچہ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ:

☆...... جوتا خریدتے ہوئے سٹائل اور ڈیزائن کی بجائے ان کا آرام دہ ہونا اپنی ترجیح رکھیں۔

☆...... جوتا ہمیشہ دن کے اختتام کے قریب خریدیں کیونکہ اس وقت آپ کے پاؤں اپنے پورے پھیلاؤ پہ ہوتے ہیں۔

☆...... اپنے پاؤں کے نمبر کی بجائے درست سائز کے مطابق جوتا خریدیں مثلاً آپ آٹھ نمبر کا جوتا پہنتے ہیں لیکن محض آٹھ نمبر دیکھ کر اکتفا نہ کریں۔ ممکن ہے ایک مینوفیکچرر کا آٹھ نمبر دوسرے کا ساڑھے سات نمبر ہو۔ اس لیے اسے پہن کر اطمینان کر لیں۔

☆...... صرف بیٹھ کر نیا جوتا پہن لینا اور اس کی فٹنگ کا اندازہ لگانا ناکافی ہوتا ہے۔ نیا جوتا پہن کر کھڑے ہو جائیں اور دکان میں ہی دو تین قدم چل کر اس کی فٹنگ کا اندازہ کریں۔

☆...... نیا جوتا خریدتے ہوئے محض ایک پاؤں پہن کر مطمئن نہ ہو جائیں، دونوں پاؤں پہن کر اور چل کر اطمینان کر لیں کیونکہ کچھ لوگوں کا ایک پاؤں دوسرے سے بڑا ہوتا ہے۔

☆...... جوتے کا ٹو باکس اگر آپ کے پنجے کی بڑی انگلی اور سب سے چھوٹی انگلی کے مقام پر آدھے انچ کا فرق رکھتا ہے تو یہ بعد میں چنڈی یا پنجے کے درد کا سبب نہیں بنے گا۔ (آپ کے پنجے کی بڑی انگلی ضروری نہیں کہ انگوٹھا ہی ہو، یہ انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی بھی ہو سکتی ہے۔)

☆...... اگر آپ اضافی داخلی تلوے یا آرتھوٹکس استعمال کرتے ہیں تو نیا جوتا خریدتے وقت انہیں پہن کر جوتے کی فٹنگ کا اندازہ لگائیں۔

☆...... جوتے کا آرام دہ ہونا یقینی بنائیں، تنگ جوتا خریدنے کا تصور بھی نہ کریں۔

☆...... جب آپ جوتے کی فٹنگ کا جائزہ لے رہے ہوں تو اسے پہن کر ایسی جگہ پر نہ

چلیں جہاں کارپٹ بچھا ہو۔ محض دو تین قدم نہ اٹھائیں۔

☆...... اگر آپ خاتون ہیں اور ایڑی والے جوتے ضرور استعمال کرنا چاہتی ہیں تو پھر ایسے جوتے کا انتخاب کریں جس کی ایڑی سوا دو انچ سے زیادہ اونچی نہ ہو' جوتے کی ٹو باکس نوکیلی نہ ہو بلکہ گول یا چپٹی ہو۔ ٹو باکس کو اتنا کشادہ ضرور ہونا چاہیے کہ آپ کے پنجے کو چلنے کے دوران ٹائٹ نہ رکھے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

پاؤں اور ٹخنوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر راک پوسیٹانو مشورہ دیتے ہیں کہ جب بھی آپ کو مندرجہ ذیل تین باتوں میں سے کوئی ایک درپیش ہو تو فوراً کسی پوڈیاٹرسٹ یا آرتھوپیڈسٹ سے رجوع کریں:

☆...... پاؤں کا درد ایک ہفتہ سے زیادہ پرانا ہو جائے۔

☆...... پاؤں کا درد اتنا بڑھ جائے کہ آپ کی نقل و حرکت محدود کر دے۔

☆...... پاؤں میں انفیکشن کا خدشہ ہو۔



پاؤں کے انگوٹھے کا بدناخن

(INGROWN TOE NAIL)

بعض اوقات پاؤں کے انگوٹھے کا ناخن گوشت کے اوپر نشوونما پانے کی بجائے گوشت کے اندر اترنے لگتا ہے' چنانچہ ابتدا میں تھوڑا سا چلنے پھرنے پر انگوٹھا درد کا انگارہ بن جاتا ہے اور پھر معمولی سی حرکت پر بھی دکھن ہونے لگتی ہے۔ پوڈیاٹرسٹ کا کہنا ہے کہ بدناخن یا گوشت میں اترنے والا ناخن ناخنوں کے عام مسائل سے بہت مختلف مسئلہ ہے۔ یہ عموماً پاؤں کے انگوٹھے کو درپیش ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ صورت حال پاؤں کے پنجے میں کسی بھی انگلی کے ساتھ پیدا ہو سکتی ہے لیکن زیادہ تر اس کا نشانہ انگوٹھا ہی بنتا ہے۔ اس کے اسباب بہت سے ہیں۔ مثلاً بہت تنگ جوتے' فنگل انفیکشن' چوٹ اور پاؤں پہ مسلسل دباؤ وغیرہ۔ لیکن عام طور پر یہ مسئلہ خود پیدا کرتا ہے اور اس کا سبب پاؤں کی نگہداشت میں غیر ضروری جوش و خروش کا مظاہرہ ہے۔

پاؤں کے انگوٹھے کا بدناخن اتنا ہی زیادہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے جتنی اس پر توجہ دی جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ اس کی تکلیف برداشت کرنے اور اسے نظر انداز کرنے کی کوشش کریں تو پھر بھی یہ آپ کو معاف نہیں کرتا۔ اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو اس میں سوزش اور انفیکشن ہو جاتی ہے۔ ماہرین نے کچھ اقدامات تجویز کیے ہیں جو ناخنوں کو درست سمت میں رہنے کا پابند بناتے ہیں۔

چھیڑ چھاڑ مت کریں: ازخود بدناخن کی اصلاح کی کوششیں مزید خرابی پیدا کرتی ہیں۔ امریکن کالج آف فٹ اینڈ اینکل سرجنز کے سربراہ ڈاکٹر ڈیوڈ سی نووسکی خبردار کرتے ہیں کہ ایسی کوششیں قطعاً نہ کی جائیں۔ کچھ لوگ ناخنوں کے کناروں اور کونوں پہ گوشت کی کھدائی شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن جوں جوں وہ جلد کو کھرچتے ہیں تو صورت حال مزید خراب ہوتی چلی جاتی ہے اور انفیکشن کے دروازے کھلتے چلے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر نووسکی کا انتباہ شوگر کے مریضوں اور ناقص دوران خون والوں کے لیے خاص طور پر بہت اہم ہے۔ یہ خطرہ بہت بڑا ہے کیونکہ شوگر کے مریضوں کے پاؤں کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ وہ جلد کھرچتے ہوئے نامحسوس انداز میں خود کو زخمی کر لیتے ہیں۔ ذیابیطس میں زخموں کا اندمال بذات خود ایک مسئلہ ہوتا ہے۔

نیم گرم پانی میں ڈبکی: نیم گرم پانی میں پاؤں کو تھوڑی دیر ڈبوئے رکھنا ناخن کے گرد جلد کو نرم کر دیتا ہے چنانچہ سوزش کم ہو جاتی ہے۔ نیویارک سٹی کے فٹ اینڈ اینکل آرتھوپیڈک انسٹی ٹیوٹ کے ڈائریکٹر' ڈاکٹر راک پوسیٹا نو یہ مشورہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ بدناخن کو چھیلنے کترنے کی کوشش مت کیجئے۔ اس کے درد پہ قابو پانے کی کوشش ضروری ہے۔ خاطر خواہ شفا بخش اثرات حاصل کرنے کے لیے مناسب ہے کہ نیم گرم پانی میں جراثیم کش لوشن شامل کر لیں۔ Domeboro یا Detol کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔ پاؤں کو پانی میں سے نکالنے کے بعد اچھی طرح خشک کر لیں اور پھر متاثرہ انگوٹھے پر جراثیم کش مرہم لگا دیں۔

درد کی گولی: ڈاکٹر کیرل فرے کہتے ہیں کہ درد دور کرنے والی دوا کا استعمال سوزش میں کمی لاتا ہے۔ اس کے لیے بروفین یا نیپراکسن Naproxen یکساں طور پر مفید اور موثر رہتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ وہ اپنے مریضوں کو کم از کم دو ہفتوں تک ان میں سے کسی ایک دوا کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

روئی کی نرمی: ڈاکٹر نووسکی مشورہ دیتے ہیں کہ آپ ناخن اور جلد کے درمیان روئی کا چھوٹا سا ٹکڑا رکھ کر پرسکون ہو سکتے ہیں' لیکن اس معاملہ میں انتہائی احتیاط کی ضرورت ہے۔ زیادہ جوش وخروش خرابی پیدا کر سکتا ہے۔ لوگ ناخن کے اندر روئی رکھنے کے لیے ٹوتھ پک اور اسی طرح کے نوکیلے ''آلات'' استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ناخن

کے نیچے نازک جلد مزید زخمی ہو جاتی ہے۔ صورت حال کو اذیت ناک بنانے سے گریز ضروری ہے۔

تیل کی چکناہٹ: بدناخن کے کناروں پر بے بی آئیل یا زیتون کا تیل لگایئے۔ کنساس کے ڈاکٹر فلیکس ریگلے مشورہ دیتے ہیں کہ تیل کا استعمال جلد کو نرم رکھتا ہے چنانچہ دباؤ اور تکلیف کم ہو جاتے ہیں۔ نرم جلد بدناخن کو آسانی سے سنبھال لیتی ہے۔

پنجہ کھلا رکھئے: اگر آپ کا بدناخن بہت زیادہ درد پیدا کرتا ہے اور متورم ہے تو ایسے پنجے کو بند جوتے میں نہ جکڑیئے۔ کھلے منہ والا کوئی سینڈل یا سلیپر استعمال کیجئے اور اس وقت تک پاؤں کو یہ سہولت مہیا کیجئے جب تک درد اور سوزش کا خاتمہ نہیں ہو جاتا۔

کونے نہ تراشیں: جب آپ کا بدناخن صحت مند ہو جائے تو آپ دوبارہ اس کو گوشت میں اترنے سے روک سکتے ہیں۔ اس کے لیے ناخن تراشنے کی درست حکمت عملی اپنائی جاتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بدناخن تراشنے کے لیے عام قسم کے نیل کٹر اور قینچی نہ استعمال کیا کریں بلکہ مخصوص قسم کے ٹونیل کلپرز استعمال کیا کریں۔ ناخنوں کو لوگ گولائی میں کاٹتے ہیں لیکن بدناخن کو سیدھا تراشیں اور جلد کے زیادہ قریب جا کر نہ کاٹیں۔ پاؤں کے انگوٹھے کے ناخن کو ہمیشہ گوشت کے اوپر تھوڑا سا رکھ کر تراشیں تاکہ وہ گوشت کے اوپر رہ کر نشوونما پائے۔ ناخن اس طرح نہ تراشیں کہ زیریں گوشت ننگا ہو جائے کیونکہ ناخن بڑھنے سے پہلے اگر گوشت ابھر آئے تو پھر پرانا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے ناخن کے کونے بالکل نہ تراشے جائیں۔

کشادہ جوتے استعمال کیجئے: تنگ جوتے انگوٹھے کے ناخن کو گوشت میں اترنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ چنانچہ ہمیشہ ایسے جوتوں کا انتخاب کیجئے جن کا ''ٹو باکس براڈ'' ہو۔ ٹو باکس کشادہ ہو تو پنجے کو حرکت کرنے میں آسانی رہتی ہے۔ ٹو باکس کے سرے اور آپ کی بڑی انگلی یا انگوٹھے کے درمیان آدھے انچ کا فرق ہونا چاہیے۔

ٹو باکس کی اونچائی بھی مناسب ہونی چاہیے تاکہ پنجے کا بالائی حصہ جوتے سے نہ ٹکرائے۔

پاؤں کے انگوٹھے کا درد زیادہ تر بدناخن کا نتیجہ ہوتا ہے لیکن کچھ دوسرے اسباب بھی پاؤں کے انگوٹھے کو درد سے لبریز کر دیتے ہیں۔ اپنے محل وقوع کی وجہ سے پاؤں

کے انگوٹھے کے ناخن چوٹ اور ضرب وغیرہ کی زد میں رہتے ہیں۔ چلتے ہوئے پاؤں کو ٹھوکر لگ جاتی ہے۔ کوئی چیز ہاتھوں سے نکل کر سیدھی پاؤں کے انگوٹھے پر گرتی ہے۔

کچھ اور عمومی اسباب بھی ہیں جو انگوٹھے کے ناخن کو درد کا منبع بنا دیتے ہیں۔

۱- **Onycholysis** - ناخنوں کا گوشت سے الگ ہو جانا: اس بیماری میں ناخنوں کا کچھ حصہ یا پھر پورا ناخن گوشت سے الگ ہو جاتا ہے۔ بیلے ڈانسروں میں ناخنوں کی یہ بیماری عموماً دیکھنے میں آتی ہیں کیونکہ وہ اپنے پورے جسم کا بوجھ پنجوں پہ ڈال دیتے ہیں۔

۲- **Paronychia** - بسہری: ناخنوں کی جڑ میں بافتوں کی چھوت سے ناخن کے اردگرد کی جلد سوزش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس مرض یعنی بسہری کا سبب تنگ جوتے بھی ہوتے ہیں۔

۳- **Subungual Hematoma** - زیر ناخن خون کا انجماد: ایسا ناخن کالا ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کا سبب چوٹ، ضرب اور ناخن کا کچلا جانا ہے۔

مذکورہ بالا تینوں صورتیں ڈاکٹر کے مشورے اور علاج کا تقاضا کرتی ہیں۔ اگر آپ شوگر یا ناقص دوران خون کے مریض ہیں تو پھر ڈاکٹر کا مشورہ ازبس ضروری ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگرچہ بدناخن نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن عام طور پر اس کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ لیکن کچھ واقعات میں تشویشناک صورتحال کا سامنا ہو تو ایسی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع ضروری ہو جاتا ہے مثلاً انگوٹھا سرخ ہو جائے، متورم ہو جائے یا اس میں سے رطوبت رسنے لگے۔

اگر آپ ذیابیطس (شوگر) یا ناقص دوران خون کے مریض ہیں تو گوشت میں اترے ہوئے ناخن کو چھیلنے کریدنے کی کوشش کبھی نہ کریں۔ اس طرح کے مریض میں حساسیت ختم ہو جاتی ہے۔ آپ کی ''جراحی'' انگوٹھے کو انفیکشن میں مبتلا کر دے گی اور آپ کو اس کی طبعی علامتوں کا پتہ ہی نہیں چلے گا۔ شوگر کے مریض کے پاؤں زخم اور انفیکشن سے محفوظ رہنے چاہئیں۔

پاؤں کے انگوٹھے کی سوجن
(BUNIONS)

پاؤں کے انگوٹھے اور ٹخنے عموماً سوج جاتے ہیں۔ بالخصوص پاؤں کے انگوٹھے کی کھال سخت ہو جاتی ہے۔ چلتے ہوئے درد ڈنگ کی طرح چبھتا اور بے قابو ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب عام طور پر ایسے جوتے ہوتے ہیں جو اچھی طرح فٹ نہیں ہوتے۔ لاس اینجلس کے ایک آرتھوپیڈک ہاسپٹل کے فٹ اینڈ اینکل سرجن، ڈاکٹر کیرل فرے بتاتے ہیں کہ پاؤں کے انگوٹھے کی سوزش اور ورم کی شکایت رکھنے والے افراد میں ۹۰ فیصد خواتین ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین اونچی ایڑی والے جوتے پہنتی ہیں۔ جوتا بہت تنگ ہو اور اس کی ایڑی بھی اونچی ہو تو پھر لازمی طور پر یہ مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔

اس کیفیت میں پاؤں کے اندر پنجے کی بنیاد میں ہڈی کا جوڑ بے ترتیب ہو جاتا ہے چنانچہ وہاں ہڈی نما گوشت کا ابھار بن جاتا ہے۔ یہ ابھار پنجے کی بڑی ہڈی کو باہر کی طرف نکلنے پر مجبور کرتا ہے۔ نتیجتاً انگوٹھے کے نیچے کھال موٹی ہو جاتی ہے اور اس کا رخ دوسری انگلیوں کی طرف ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال جوڑ کو کشن کا کام دینے والی تھیلی برسا (**Bursa**) کو ورم اور سوزش میں مبتلا کر دیتی ہے کیونکہ چلتے ہوئے انگوٹھے کے نیچے رگڑ پیدا ہوتی رہتی ہے۔

درد کا درماں: اگرچہ پاؤں کے اس حصہ میں بے ترتیب ہو جانے والے جوڑ کو

پھر سے مرتب کرنے کا واحد ذریعہ آپریشن ہے لیکن کچھ طریقے ایسے بہرحال موجود ہیں جو آپ از خود اپنا کر درد پر قابو پا سکتے ہیں۔ یہ طریقے کچھ اس طرح ہیں:

برف کا استعمال: پاؤں کے پنجۂ انگوٹھے کے پاس بننے والے ورم اور سوزش کو کم کرنے کے لیے اس پر برف لگائیے۔ برف لگانے کا عمل ڈاکٹر راک پوسیٹانو کی ہدایت کے مطابق دن میں تین یا چار مرتبہ اور ایک وقت میں ۱۵ سے ۳۰ منٹ تک کیا جائے۔ مسٹر راک پوسیٹانو' ڈی پی ایم' نیویارک سٹی کے آرتھوپیڈک انسٹی ٹیوٹ اور فٹ اینڈ اینکل ہاسپٹل فار سپیشل سرجری کے ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ درد سے نجات کے لیے سب سے پہلا حربہ برف کا استعمال ہے۔

کشن یا گدی کا استعمال: اسے بونین شیلڈ بھی کہتے ہیں۔ روئی یا فوم کا چھوٹا سا ٹکڑا جو متاثرہ مقام کو پوری طرح ڈھانپ لے اس کا استعمال متاثرہ مقام کو جوتے کے دباؤ سے محفوظ رکھتا ہے چنانچہ درد میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ بونین شیلڈ آپ خود بھی بنا سکتے ہیں۔

اپنا جوتا کشادہ کرالیں: پاؤں کے اس درد سے بچنے کا ایک طریقہ ڈاکٹر فرے کے مطابق یہ ہے کہ موچی سے کہیں کہ وہ آپ کو آپ کا جوتا متاثرہ مقام پہ ذرا کشادہ کر دے۔ تھوڑا سا کھل جانے پر جوتا زیادہ تکلیف دہ ثابت نہیں ہوتا۔

آرام دہ جوتا استعمال کیا کیجئے: ہمیشہ ایسا جوتا استعمال کریں جس کا ٹو باکس گول ہو۔ نرم چمڑے کے جوتے کا انتخاب کیا کریں۔ گلو لیدر یا بکری کی کھال سے بنے جوتے زیادہ لچکدار ہوتے ہیں۔

اونچی ایڑی سے گریز کریں: ایسے جوتے کا انتخاب کریں جس کی ایڑی سوا دو انچ سے کم اونچی ہو اور اس کا استعمال ایک وقت میں ۲ سے ۳ گھنٹے تک کریں۔ زیادہ مناسب تو یہی ہے کہ بڑی ایڑی سے گریز کریں۔ میز وغیرہ پر کام کرتے وقت جوتے اتار دیں یا پھر ایسا فٹ ریسٹ استعمال کریں جو آپ کے پنجے کو ایڑی سے اونچا رکھے۔

سینڈل یا سلیپر استعمال کریں: فلیٹ سول یعنی ہموار تلوے والے سینڈل یا سلیپر پنجے کے جوڑ پر دباؤ نہیں ڈالتے۔ چنانچہ زیادہ استعمال اسی طرح کے جوتے کا کیا جائے۔ کبھی کبھی ننگے پاؤں بھی چلا کیجئے۔ لیکن ننگے پاؤں وہاں رہیے جہاں پاؤں کے

زخمی ہونے کا خطرہ نہ ہو۔

آرتھوٹکس کا انتخاب کریں: آرتھوٹکس جوتے روایتی ساخت رکھتے ہیں ان میں آپ کے پاؤں کا بوجھ تقسیم ہو جاتا ہے چنانچہ پنجے کے جوڑ پر زیادہ دباؤ نہیں پڑتا۔ آرتھوٹکس جوتے آپ کو بازار سے مل جائیں گے لیکن ان کے انتخاب سے پہلے کسی پوڈیاٹرسٹ یا آرتھوپیڈسٹ کا مشورہ ضرور لیں۔

پاؤں کے محراب کو سہارا دیں: پاؤں کے محراب کو سہارا دینا اگرچہ پنجے کے نیچے پیدا ہونے والے درد کا تدارک نہیں کرتا اور آرتھوٹکس کی طرح موثر بھی نہیں ہوتا لیکن اس کے باوجود مددگار ضرور ہوتا ہے۔ پاؤں کے محراب کو سہارا دینے والے جوتے بھی گاہے بگاہے استعمال کیا کیجئے۔ اس سے درد پہ قابو پانے میں بہرحال مدد ملتی ہے۔

کھپچی کا استعمال کریں: اگر آپ کے پاؤں کی بگ ٹو ـــــ انگوٹھے کے پاس تلوے کا حصہ بدوضع ہو چکا ہے اور درد پیدا کرتا ہے تو کھپچی استعمال کریں۔ بازار سے دو قسم کی کھپچیاں ملتی ہیں۔ ڈے سپلنٹس جو کام کاج کے دوران جوتوں میں استعمال کی جاتی ہیں جبکہ نائٹ سپلنٹس کو بستر پہ جاتے وقت یعنی رات کو پہنا جاتا ہے۔

دافع درد ادویات لیجئے: جب آپ کی بونین سوج جائے اور درد پیدا کرنے لگے تو NSAID ادویات مثلاً بروفین وغیرہ کی مدد سے درد اور سوجن پر قابو پائیے' لیکن ایسی ادویات کا استعمال دن میں تین بار سے زیادہ اور طویل عرصہ تک نہیں ہونا چاہیے۔

آخری علاج: جب صورت حال ناقابل برداشت ہو جائے تو پھر حتمی اقدام کا سہارا لینا پڑتا ہے اور یہ اقدام آپریشن ہے۔ یاد رہے کہ اسے بہرطور آخری حل کے طور پر لیا جائے۔ ڈاکٹر پوسیٹانو کہتے ہیں کہ پہلے روایتی قسم کے علاج ہی اپنائے جائیں لیکن جب کوئی تدبیر کارگر نہ ہو تو پھر سرجن کا سہارا لیجئے۔ اگر جوڑ میں آرتھرائٹس (نقرس۔ گٹھیا) کے اثرات پائے جاتے ہوں یا پھر جوڑ بدوضع ہو چکا ہو اور چلنے میں تکلیف دیتا ہو تو سرجن آپ کو اس کا مناسب حل تجویز کرے گا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سرجری کا سہارا صرف ناقابل برداشت تکلیف کے خاتمہ کے لیے لینا چاہیے۔ کچھ لوگ محض اس لیے آپریشن کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ ان کے پاؤں بدوضع ہو گئے ہیں اور دیکھنے میں اچھے نہیں لگتے یا پھر خواتین سٹائلش جوتے پہننا

چاہتی ہیں۔ یہ نہایت غلط اندازِ فکر ہے۔ عام طور پر پاؤں کا آپریشن مسائل میں اضافہ کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر سے رجوع

پاؤں کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس تکلیف میں مبتلا بہت سے لوگ اپنی اختیار کردہ تدابیر سے درد پہ قابو پا لیتے ہیں۔ لیکن بعض حالات میں دانشمندی یہی تقاضہ کرتی ہے کہ ڈاکٹر سے اپنے پاؤں کا معائنہ کرا لیا جائے۔ سٹوڈیوسٹی کیلیفورنیا کے میڈ شارفٹ اینڈ اینکل سینٹر کے پوڈیاٹرسٹ' ڈاکٹر ایلن سیلنر مشورہ دیتے ہیں کہ اگر بونین بہت زیادہ درد پیدا کر رہی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کی بگ ٹو (انگوٹھا) دوسری انگلی سے ٹکراتی ہے یا آپ کی بگ ٹو خم نہیں کھا سکتی تو مناسب علاج ڈاکٹر کے پاس ہی ہے۔

اگر آپ کی بونین (انگوٹھے کے نیچے جلد کا موٹا ہونا اور سوج جانا) اور پنجے کے جوڑ کا ابھار بونین کے نیچے آ جائے تو بھی فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ پنجے کے جوڑ کے پاس سخت قسم کا ابھار بن جانے کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کا بوجھ دوسرے جوڑوں پر ٹھیک طرح منتقل نہیں ہو رہا۔ اس کا علاج آرتھوٹکس جوتوں کا استعمال ہوتا ہے۔

پتے کا درد

(GALL BLADDER PAIN)

زیادہ تر واقعات میں پتے کی پتھریاں تکلیف دہ نہیں ہوتیں۔ بعض اوقات تو ان کا علم اس وقت ہوتا ہے جب آپ کسی اور بیماری کے لیے میڈیکل چیک اپ سے گزرتے ہیں۔

لیکن جب پتے کی پتھری فعال ہو جائے ـــــ تو آپ کو اچانک پیٹ کے بالائی حصہ میں شدید درد محسوس ہونے لگتا ہے جو بیس منٹ سے لے کر کئی گھنٹوں تک آپ کو اذیت میں مبتلا رکھ سکتا ہے۔ یہ نتیجہ پتے کی کوئی بھی پتھری پیدا کر سکتی ہے جس کا سائز چاہے ذرہ برابر ہو یا انڈے کے برابر ـــــ اور وہ پتے سے آنت کو ملانے والی نالی میں اٹکی ہوئی ہو۔

بعض اوقات پتے کا درد پشت اور کندھوں کی طرف پھیل جاتا ہے۔ ایک بات اور کہ جب آپ پہ ایک دفعہ پتے کی پتھری کا حملہ ہو جائے تو پھر زیادہ امکان یہی ہوتا ہے کہ آپ پہ درد کے مزید حملے ہو سکتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ پتے کا درد ہوتا کیوں ہے؟

اس کا مختصر جواب یہی ہے کہ مسئلہ اس انداز سے پیدا ہوتا ہے جس سے آپ کا کولیسٹرول بنتا ہے۔ آپ کا جگر صفرا خارج کرتا ہے جو کولیسٹرول سے لبریز سیال ہے۔

یہ سیال چکنائی ہضم کرنے کے لیے جسم کے استعمال میں آتا ہے۔ صفرا پتے میں ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اگر صفرا میں بہت زیادہ کولیسٹرول ہو تو وہ بالاخر سخت ہو کر پتھریوں میں تبدیل ہو جاتا ہے جو بعد ازاں درد کا سبب بنتی ہیں۔

یہ بات یقیناً غیر منصفانہ محسوس ہوتی ہے کہ عورتوں میں پتے کی پتھریاں مردوں کے برعکس زیادہ مقدار میں بنتی ہیں کیونکہ عورتوں کے جسم میں زیادہ ہارمونز گردش کرتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ نسوانی ہارمونز پروگیسٹیرون اور ایسٹروجن صفرا میں کولیسٹرول کی مقدار کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی طرح وہ پتے کے فعل پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

پتے کی پتھریوں کو توڑیئے

پتے کے درد کو ختم کرنے کا کوئی فوری علاج نہیں ہے لیکن آپ ممکنہ حد تک پتے کی پتھریوں کو ''اطاعت شعار'' بنا سکتے ہیں۔ پتھریوں کی اصلاح ہو جائے تو کافی حد تک مسئلہ پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ درج ذیل ہے۔

☆...... چکنائی سے دور رہئے: اپنی غذاؤں میں چکنائی کا حصول کم سے کم کرنا ضروری ہے۔ ڈاکٹر میلووین وربچ نیوٹریشن فزیشن اور **Healing with Food** کے مصنف ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے پتے میں پتھریاں ہیں تو چکنائی اور خصوصاً حیوانی چکنائی کا حصول آپ کے پتے کی اینٹھن میں اضافہ کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر راجر اے لیڈل نارتھ کیرولینا کے ڈیوک یونیورسٹی میڈیکل سینٹر میں چیف آف گیسٹرو انیٹرولوجی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جب آپ کے پتے میں پتھریاں بن جائیں تو پھر محض غذائی ردوبدل سے آپ ان سے چھٹکارہ نہیں پا سکتے۔ لیکن چکنائیوں کے حصول میں کمی سے صورت حال کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

☆...... وزن کم کیجئے: ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ اپنا وزن مثالی سطح پر رکھنے کی کوشش کیجئے۔ جو لوگ زیادہ وزن یعنی موٹاپا رکھتے ہیں وہ پتے میں پتھریوں کی تشکیل کے زیادہ خطرے سے دوچار رہتے ہیں۔

☆...... کریش پروگرام سے بچئے: اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اسے بتدریج کم کیجئے۔ ڈاکٹر لیڈل کا کہنا ہے کہ جو لوگ انتہا پسندی کے ساتھ کم کیلوریز والی غذاؤں یا کئی روز فاقوں جیسے کریش پروگرام اپناتے ہیں وہ پتے کی پتھریوں کا رجحان

پیدا کر لیتے ہیں۔

ایک بات کا خیال رہے کہ چکنائیوں سے مکمل طور پر اجتناب بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ دن میں کم از کم ایک کھانا ایسا کھائیے جس میں دس گرام چکنائی ہو۔

☆...... ناشتہ ضرور کیجئے: جو لوگ ناشتہ نہیں کرتے اور اسے مختصر ''روزہ'' سمجھ کر اپنی جسمانی چربی تحلیل کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ زیادہ عرصہ تک خالی پیٹ رہنا نقصان دہ ہے۔ یہ فاقہ کی صورت میں ہو یا خودساختہ پرہیز ـــــ پتے کی پتھریاں تشکیل دینے کا سبب بنتا ہے۔

☆...... وٹامن سی کی کمی: تحقیقاتی مطالعے بتاتے ہیں کہ اگر کولیسٹرول کی مقدار زیادہ اور وٹامن سی کی کمی ہو تو پتے میں پتھریاں بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ایک اور تحقیق میں ثابت ہو چکا ہے کہ پتے کی پتھریاں رکھنے والے افراد کی آدھی سے زیادہ مقدار ہائیڈروکلورک ایسڈ کی کمی میں مبتلا ہوتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر وربچ مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے ڈاکٹر سے استفسار کریں کہ آپ وٹامن سی یا ہائیڈروکلورک ایسڈ کی کمی کے شکار تو نہیں ہیں۔ اگر آپ کا ڈاکٹر سمجھے کہ ان میں سے کسی ایک کی کمی پائی جاتی ہے تو یہ کمی دور کرنے کے اقدامات کیے جائیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ کو متلی یا قے آئے اور پیٹ کے بالائی حصہ میں دائیں طرف شدید درد محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر سڈنی ایف فلپس کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے پتے میں ایسی پتھریاں ہیں جو درد پیدا نہیں کرتیں انہیں **Non Symptomatic Gall Stones** کہا جاتا ہے۔ تو بہتر علاج یہ ہے کہ کچھ نہ کیا جائے۔ البتہ تکلیف دہ پتھریوں کے لیے بہت سے ڈاکٹر لیپروسکوپک سرجری تجویز کرتے ہیں۔ اس آپریشن میں ڈاکٹر ایک لچکدار ٹیلی سکوپ جیسا چھوٹا سا آلہ استعمال کرتے ہیں جسے لیپروسکوپ کہا جاتا ہے۔ سرجن اس کے ذریعے پہلے پتے کی پتھریاں دیکھتا ہے پھر پیٹ میں چھوٹا سا سوراخ کر کے انہیں نکال دیا جاتا ہے۔

پھانس کی چبھن

(SPLINTERS)

سوکھے ہوئے بانس، لکڑی یا بان کی پھانس (چھلتر) اور شیشے یا دھات کا چھوٹا سا نوکیلا ذرہ جب جلد میں گھس جائے تو ناقابل برداشت درد پیدا کرتا ہے۔ بعض اوقات تو یہ پھانس نظر بھی نہیں آتی لیکن گوشت میں اس کی موجودگی مسلسل اذیت دیتی رہتی ہے۔ معمولی سی پھانس کی اذیت کسی بڑے زخم سے بھی زیادہ اندوہناک ہوتی ہے۔

پریشانی اسی وقت تک ہوتی ہے جب تک گوشت میں اتر جانے والی پھانس واپس نکل نہیں آتی۔ ایسا کرنا بعض اوقات بہت مشکل ہوتا ہے۔ گھس جانے والی پھانس کو نکالنے کے لیے جلد کو کھرچنا پڑتا ہے۔ اس عمل کو آپ اگر اناڑی پن سے کریں تو جلد کے بہت بڑے حصہ کو نقصان پہنچا لیتے ہیں۔ یوں پھانس تو نکل آتی ہے لیکن ایک بڑا زخم آپ کی نگہداشت کا طالب ہو جاتا ہے۔

پھانس لکڑی کی ہو، شیشے یا دھات کی، اسے نکالنا بہت آسان ہے لیکن یہ اسی وقت ممکن ہوتا ہے جب آپ طریقہ کار سے آگاہ ہوں۔ درد ختم کرنے کا بہترین حل بھی اسی میں مضمر ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ایسے موقع پر آپ کو یہ کرنا چاہیے:

۱- متاثرہ مقام صاف کریں: پھانس نکالنے کے لیے "ضروری جراحت" سے پہلے متاثرہ مقام کو سپرٹ یا صابن سے صاف کر لیں۔ اس طرح ڈاکٹر جوزف رے

ڈنکووسکی کہتے ہیں کہ انفیکشن کا خطرہ نہیں رہتا۔

۲- متاثرہ مقام سن کر لیں: جس جگہ پھانس اتری ہوئی ہے اس جگہ کو برف رگڑ کر سن یا بے حس کر لیں۔ ڈاکٹر ڈنکووسکی کہتے ہیں کہ برف مقامی سطح پر اثر دکھاتی ہے چنانچہ بے حس مقام کو کریدنے کھرچنے سے تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

۳- درست آلات استعمال کریں: پھانس نکالنے کے لیے درست انسٹرومنٹ استعمال میں لائیں۔ عام طور پر گھروں میں استعمال ہونے والی چھوٹی چمٹیاں **Tweezers** کام دے جاتی ہیں، خواتین ان سے ابرو کے بال اتارنے کا کام لیتی ہیں۔

اگر پھانس گوشت کے اندر گہری اتر چکی ہے تو جراحت میں استعمال ہونے والی چھوٹی چمٹی سے مدد لیں۔ ڈاکٹر براڈشا کہتے ہیں کہ اس چمٹی کو گھر میں فرسٹ ایڈ کٹ کا حصہ ہونا چاہیے۔ اس کا نوکیلا سرا پھانس نکالنے میں خوب مدد دیتا ہے۔ اگر یہ چیزیں آپ کو فوری طور پر دستیاب نہ ہوں تو بڑی سوئی کی نوک سے اردگرد کی جلد کھرچ کر احتیاط سے پھانس نکال لیں اور اس پر کوئی اینٹی سپٹک لوشن وغیرہ لگا دیں۔

جراثیم سے محفوظ رہیں: ڈاکٹر جیروم ہدایت کرتے ہیں کہ جس چیز سے بھی آپ پھانس نکالنے کے لیے جلد کو کھرچنے والے ہیں، اسے الکحل یا سپرٹ سے صاف کر لیں تاکہ جراثیم سے پاک ہو جائے اور آپ کی جلد اس بیرونی خطرے سے محفوظ رہے۔ اگر الکحل یا سپرٹ موجود نہ ہو تو استعمال میں لائی جانے والی سوئی یا چمٹی کو شعلہ پر گرم کر لیں تاکہ اس پر موجود جراثیم ختم ہو جائیں۔ احتیاط رہے کہ گرم کی ہوئی چیز جلد پہ لگانے سے پہلے کمرہ کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈی ہو چکی ہو۔

درست زاویہ رکھیں: جب آپ چمٹی (ٹویزر یا فورسپ) سے پھانس کو پکڑ لیں تو احتیاط کے ساتھ اسی زاویہ میں اسے باہر کھینچیں جس زاویہ پہ وہ گوشت میں اتری ہوئی ہے۔ ڈاکٹر ڈنکووسکی کہتے ہیں کہ غلط زاویہ سے کھینچنے کے نتیجہ میں پھانس ٹوٹ جائے گی اور گوشت میں رہ جانے والے اس کے بقیہ حصہ کو نکالنے کے لیے مزید چیر پھاڑ کی ضرورت ہوگی۔

متاثرہ حصہ بھگو دیں: اگر آپ چبھی ہوئی پھانس کو مکمل طور پر نکالنے میں کامیاب نہیں ہوتے، اس کا کوئی ٹکڑا ٹوٹ کر گوشت میں رہ جاتا ہے اور چیر پھاڑ موزوں نہیں تو

اسے ازخود نکلنے کا موقع فراہم کریں۔ اس کے لیے متاثرہ مقام کو صابن ملے نیم گرم پانی سے دن میں تین' یا چار مرتبہ ۵ سے ۱۰ منٹ تک خوب بھگوئیں یا پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ پھانس ازخود نکل آئے گی۔

پیاز کا ٹکڑا استعمال کریں: پھانس یا کانٹے کا ٹکڑا گوشت میں رہ جائے تو اسے نکالنے کے لیے روایتی علاج کی تکنیک میں پیاز کا ٹکڑا گرم کر کے متاثرہ حصہ پر باندھ دیا جاتا ہے۔ اگلے روز تک پھانس یا کانٹا ازخود گوشت سے باہر آ جاتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

پھانس چبھ جانے پر ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت بہت کم پڑتی ہے لیکن بعض اوقات حالات ایسے ہو جاتے ہیں کہ پھانس نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ آسانی سے نہیں نکلتی اور مسلسل درد پیدا کرتی رہتی ہے۔ ماہر امراض جلد ڈاکٹر جیروم زی لیٹ مشورہ دیتے ہیں کہ معمولی سی بھی پیچیدگی ہو تو ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ مثلاً انگلی کے ناخن کے نیچے اتر جانے والی پھانس نکالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ کسی دوسرے مقام کے برعکس یہاں درد کی شدت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

بعض اوقات آپ ازخود پھانس تو نکال لیتے ہیں لیکن متاثرہ مقام پر انفیکشن ہو جاتی ہے۔ یا پھر پھانس گوشت میں موجود رہتی ہے۔ ایسی صورت میں متاثرہ حصہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں سوزش ہو جاتی ہے کیونکہ پھانس کے ساتھ بیکٹیریا گوشت میں داخل ہو جاتے ہیں۔ سرخی اور ورم ظاہر ہوتے ہی ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں تاکہ صورت حال قابو سے باہر نہ ہو۔

پٹھوں کی اینٹھن (ادلہ چڑھنا)

(MUSCLE CRAMPS)

پٹھہ چڑھنا یا پٹھے کی اینٹھن بھی ایک اذیت ناک کیفیت ہے۔ آپ رات کو میٹھی نیند سو رہے ہیں کہ اچانک ہڑبڑا کر بیدار ہو جاتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ آپ کی پنڈلی کسی شکنجے میں جکڑ دی گئی ہے۔ شکنجہ مزید کستا جا رہا ہے۔ آپ تڑپ کر اٹھتے اور اضطراری حالت میں پنڈلی کو ملنا شروع کر دیتے ہیں۔ تھوڑی دیر تک اذیت جاری رہتی ہے اور پھر درد غائب ہو جاتا ہے۔ آپ پرسکون ہو جاتے ہیں لیکن خدا جانے یہ کیفیت کب کسی اور پٹھے پر طاری ہو جائے۔

پٹھے کی اینٹھن زیادہ تر پنڈلی سے وابستہ ہے لیکن یہ صورتحال کسی بھی وقت جسم کے کسی بھی اور حصہ میں پیدا ہو سکتی ہے۔ اس میں گردن' پشت' رانیں اور پاؤں بھی شامل ہیں۔ ڈاکٹر جان سیانکا کہتے ہیں کہ پٹھوں کی اینٹھن کے بہت سے اسباب ہیں لیکن ایک عمومی وجہ پٹھوں کی تھکن ہے۔ پٹھوں کی تھکن اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ خود کو ضرورت سے زیادہ نڈھال کر لیتے ہیں۔ مثلاً معمول سے زیادہ چلنا یا دوڑنا' پٹھوں کے نڈھال ہونے کے داخلی اسباب بھی ہوتے ہیں۔ ان اسباب میں پٹھوں کو ضرورت کے مطابق غذائیت نہ ملنا۔ ایسی صورت میں وہ توانائی کے بغیر کچھ عرصہ تک کام کرتے رہتے ہیں اور پھر احتجاج میں چلے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر سیانکا کہتے ہیں کہ جب پٹھوں میں فاسد مادے بڑھ جاتے ہیں اور الیکٹرولائٹ (برق پاشی) کا توازن بگڑ جاتا ہے جو پٹھوں کی اینٹھن کو کنٹرول کرتا ہے تو پھر پٹھے عارضی طور پر اینٹھ یا سکڑ جاتے ہیں۔ اس کیفیت میں سختی سے بھنچنے، جکڑے جانے اور کچلے جانے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اسی کیفیت کو پٹھہ چڑھنا یا پٹھے کی اینٹھن کہا جاتا ہے۔ یہ صورت حال جسمانی سرگرمی کے دوران بھی پیدا ہو جاتی ہے اور کچھ دیر کے بعد رونما ہو سکتی ہے۔ آپ دن بھر کی مشقت یا کھیل کے بعد بڑے مزے سے بستر پر دراز ہوتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ تھکاوٹ زائل ہو رہی ہے لیکن اچانک پٹھہ کھنچ جاتا ہے اور آپ درد سے دہرے ہو جاتے ہیں' اس کی وجہ یہی ہے کہ پٹھے بہت تھکے ہوئے تھے۔

پٹھے کی اینٹھن اس وقت بھی پیدا ہو جاتی ہے جب اسے زیادہ پھیلایا جاتا ہے۔ اس پہ زیادہ دباؤ آتا ہے یا براہ راست چوٹ لگتی ہے۔ دوسرے عوامل میں نمکیات کی کمی' ناقص دوران خون اور درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی شامل ہیں۔

اینٹھن سے محفوظ انداز

اگرچہ ایسا بہت کم ہوتا ہے لیکن بعض اوقات اینٹھن اتنی شدید ہوتی ہے کہ یہ واقعتاً پٹھے کے ریشوں کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیتی ہے۔ صحت کے لیے سنگین مسئلہ نہ ہونے کے باوجود یہ عارضی طور پر مفلوج بنا دیتی ہے۔ لیکن یہ آپ کو مفلوج نہ بھی کرے اور چاہے درد قابل برداشت ہو' اسے نظرانداز کرنا مناسب نہیں' صورت حال سنگین بھی ہو سکتی ہے۔ جتنا طویل عرصہ کوئی پٹھہ اینٹھن میں مبتلا رہے گا اسی قدر زیادہ داخلی توڑ پھوڑ کے خطرات موجود رہیں گے۔

اگلی دفعہ جب پٹھے کی اینٹھن آپ کو جکڑ لے تو درد اور اینٹھن دور کرنے کے لیے درج ذیل حکمت عملی اپنائیں:

رک جایئے: اگر آپ کا پٹھہ چلنے پھرنے کے دوران اینٹھن کا شکار ہو جائے تو رک جایئے یا کم از کم اپنی رفتار دھیمی کر دیجئے۔ اگر آپ دوڑ رہے ہیں اور اس مسئلہ کا شکار ہو جاتے ہیں تو دوڑنا چھوڑ کر آہستہ آہستہ چلنا شروع کر دیجئے۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ دوڑتے ہوئے پٹھہ چڑھا ہے تو دوڑتے رہنے سے ہی یہ معمول پر آ جائے گا۔ یہ

انتہائی غلط اور خطرناک مفروضہ ہے' جس پر کبھی عمل نہ کریں۔

مساج کیجئے: پنڈلی کی محراب اور پاؤں کے نیچے مساج کیجئے۔ محض بے ترتیبی سے ملنا رگڑنا مسئلہ حل نہیں کرتا۔ مساج درست انداز میں کیا جائے تو پٹھہ نرم ہو کر معمول پہ آ جاتا ہے۔ درست طریقہ یہ ہے کہ بے بی آئیل لیں۔ اسے تھوڑا سا پنڈلی کے پٹھے پر لگائیں اور اوپر سے نیچے کی طرف یعنی پٹھے کی لمبائی پر مساج کریں۔ پہلے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں سے دائرے کی صورت میں نرمی سے دباؤ ڈالتے ہوئے تیل کو جذب کریں پھر ہتھیلیوں سے اوپر نیچے اور پھر دائیں بائیں مساج کریں۔ کم از کم پانچ منٹ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ پنڈلی کے بیرونی حصے اور پاؤں کے پنجوں کا مساج بھی پٹھے کی اینٹھن ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

برف کا استعمال: اینٹھن کی وجہ سے دکھن اور ورم دور کرنے میں برف بھی موثر رہتی ہے۔ ڈاکٹر سیانکا کا کہنا ہے کہ برف کا ٹکڑا براہ راست متاثرہ پٹھے پر ملنا رگڑنا بہت جلد افاقہ مہیا کرتا ہے۔ ابتدا میں برف نرمی سے رگڑیں اور جب متاثرہ حصہ خوب ٹھنڈا ہو جائے تو پھر رگڑ کے دوران تھوڑا سا دباؤ شامل کر لیں۔ یخ بستہ کرنے کا عمل دس سے پندرہ منٹ تک جاری رکھیں۔

درد کی گولی: اگر مذکورہ بالا اقدامات کی مدد سے اینٹھن تو ختم ہو جائے لیکن اس کے باوجود درد موجود رہے تو پھر کوئی دافع درد گولی ضرور لیں۔ ورجینیا کے پوڈیاٹرسٹ ڈاکٹر شنیڈر مشورہ دیتے ہیں کہ اسپرین کی دو گولیاں فوری طور پر اور پھر چار گھنٹے کے بعد مزید دو گولیاں لیں۔

سینک کو موقع دیں: اگر پٹھہ دوبارہ چڑھ جائے تو پھر اس پر سینک کریں۔ ڈاکٹر شنیدر ہدایت کرتے ہیں کہ متاثرہ پٹھے پر مرطوب حرارت کا استعمال کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے گرم پانی کی بوتل سے متاثرہ پٹھے کو ۱۰ سے ۱۵ منٹ تک دن میں پانچ چھ مرتبہ گرم کریں۔ جب تک اینٹھن کے اثرات مکمل طور پر معدوم نہ ہو جائیں یہ عمل روزانہ کرتے رہیں۔

خوب پانی پئیں: جسم کو مناسب حد تک سیراب رکھنا پٹھوں کو اینٹھن سے محفوظ رکھتا ہے۔ سخت قسم کی جسمانی سرگرمی یا ورزش سے پہلے اور اس کے دوران خوب پانی

پییں۔ لیکن جب ورزش یا سرگرمی ختم کریں تو فوراً پانی نہ پییں بلکہ کچھ دیر تک جسم کو معتدل اور معمول پہ آ جانے دیں۔ گرم موسم میں پسینہ لانے والی سرگرمی کے لیے بھی یہی اصول اپنائیں۔ ورزش کرنے سے پہلے ۸ یا ۱۰ اونس پانی ضرور پییں۔ ایریزونا کے سٹاف فزیشن ڈاکٹر برنٹ ایس رچ کا کہنا ہے کہ اگر ورزش یا سخت قسم کی جسمانی سرگرمی جاری رہتی ہے تو ۳۰ سے ۴۵ منٹ کے بعد مزید ۴ سے ۸ اونس پانی پی لیں۔

نمکیات پورے رکھیں: ڈاکٹر رچ کہتے ہیں کہ پٹھے چڑھنے یعنی اینٹھن کا حملہ اس وقت کامیاب ہوتا ہے جب آپ کے جسم میں سوڈیم اور پوٹاشیم جیسے معدنی اجزا کم ہو جاتے ہیں۔ ان معدنی اجزا میں الیکٹرولائٹس ہوتے ہیں جو ہمارے جسم میں دیگر اہم فعال کے ساتھ ساتھ پٹھوں کے سکڑنے کے عمل پر قابو پائے رکھتے ہیں۔ سپورٹس ڈرنکس مثلاً **Gatorade** وغیرہ ان معدنی اجزا یعنی نمکیات کی کمی دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ڈاکٹر رچ مشورہ دیتے ہیں کہ اس مشروب میں تھوڑا سا پانی ملا لیا جائے تاکہ جسم بہتر طور پر اسے جذب کر سکے۔

پوٹاشیم فطری ذرائع سے لیں: پٹھوں کی مونس پوٹاشیم کی مقدار جسم میں ضروری سطح پر رکھنے کے لیے ایسے پھل اور سبزیاں اپنے معمول کی خوراک کا حصہ بنائیں جن میں پوٹاشیم پائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر میلووین ورنیچ کا کہنا ہے کہ کیلے اس معدنی جزو کے حصول کا سب سے بہتر ذریعہ ہیں۔ دیگر ذرائع میں خوبانی' آلو' پالک' خربوزہ اور تربوز شامل ہیں۔

وٹامن سی کا حصول بڑھائیں: وٹامن سی کے روزانہ حصول کو باقاعدہ بنانا اور مقدار میں اضافہ کرنا پٹھوں کو اینٹھن سے محفوظ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر شنیڈر مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ عموماً پٹھوں کی اینٹھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو وٹامن سی کے ایک ہزار ملی گرام کے کیپسول صبح و شام لیا کریں۔

کچھ لوگوں میں وٹامن سی کی مقدار ۱۲۰۰ ملی گرام سے بڑھ جائے تو وہ اسہال میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ اضافی مقدار لینے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

پٹھے توانا کریں: اگر آپ کی پنڈلی کا پٹھہ بار بار اینٹھن کا شکار ہو جاتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ کمزور ہو چکا ہے۔ ایسے پٹھے کو معمولی سی ورزش کے ذریعے مضبوط اور

توانا بنایا جا سکتا ہے۔

پنجوں کے بل کھڑے ہو جائیں۔ پانچ سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں اور پھر ایڑیاں فرش پر لگا دیں۔ یہ ورزش دن میں دو یا تین مرتبہ پندرہ سے بیس دفعہ کیا کریں۔ اس ورزش کو زیادہ موثر بنانے کے لیے کندھوں پر معمولی سا وزن یا ڈمبل رکھ لیا کریں۔

ورزش کے دوران چست لباس نہ پہنیں: ڈاکٹر شنیڈر کہتے ہیں کہ چست لباس کے ساتھ ورزش کرنا مفید نہیں ہوتا۔ لباس کے علاوہ پٹی یا الاسٹک بینڈ تک بھی خون کی گردش میں مزاحمت پیدا کرتی ہے چنانچہ ورزش سے پہلے انہیں بھی اتار دیں۔

سخت کوشی سے گریز کریں: ڈاکٹر سیانکا کہتی ہیں کہ پٹھوں کی اینٹھن عموماً زیادہ مشقت اور سخت کوشی کے نتیجہ میں ابھرتی ہے۔ کچھ لوگ ہفتہ وار چھٹی کے روز معمول سے ہٹ کر سخت کوشی اور جسمانی مشقت سے کام لیتے ہیں۔ چنانچہ اپنے پٹھوں کو نڈھال کر لیتے ہیں۔ اگر آپ پورا ہفتہ جسم کو زیادہ مشقت میں نہیں ڈالتے تو چھٹی کے روز اسے دباؤ میں نہ لائیں۔ صرف وہی کچھ کریں جو آپ کا جسم برداشت کر سکتا ہے۔

پہلے خود کو تیار کریں

کوئی سخت کام جسمانی مشقت یا پٹھوں کو استعمال میں لانے سے پہلے چند منٹ تک پٹھوں کو پھیلانا اینٹھن سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ درج ذیل ورزشیں آپ کے پٹھوں کو جمود سے نکالنے اور سخت کام کرنے کے لیے تیار کر دیتی ہیں:

☆...... پنڈلیوں کی ورزش: ہیوسٹن کے فزیکل تھراپسٹ ڈاکٹر ولیم ایس کیسے تجویز کرتے ہیں کہ کسی دیوار کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ دیوار پہ ہتھیلیاں جما کر خود کو آگے جھکائیں۔ آپ کی ایک ٹانگ آگے اور دوسری ایک قدم پیچھے رہنی چاہیے۔ اگلی ٹانگ کے گھٹنے میں خم ہو جب کہ پچھلی ٹانگ تنی رہے۔ پچھلی ٹانگ کی ایڑی کو زمین پر اس طرح دبائیں کہ پنڈلی میں کھچاؤ محسوس ہو۔ یہ پوزیشن ۱۰ سے ۲۰ سیکنڈ تک برقرار رکھیں اور یہی عمل دوسری ٹانگ پیچھے لا کر دہرائیں۔ باری باری دونوں ٹانگوں کے ساتھ یہ ورزش پانچ مرتبہ روزانہ کیا کریں۔

☆...... رانوں کی ورزش: ڈاکٹر جان سیانکا اس ورزش کی ترتیب بتاتے ہیں' فرش پر پشت کے بل یعنی چت لیٹ جائیں۔ ایک ٹانگ اٹھا کر کولہوں پہ خم دیتے ہوئے

اسے اپنے سر کی طرف لانے کی کوشش کریں' ایسا کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں کی مدد سے ٹانگ کو بالائی دھڑ کی طرف لائیں۔ کسی ایک مقام پر ران میں کھچاؤ محسوس ہوگا۔ اگر آپ اپنے ہاتھوں سے ٹانگ کو پکڑ نہ سکیں تو تولیہ ٹانگ پہ لپیٹ کر اس کے دونوں سرے ہاتھوں میں پکڑ لیں اور اپنی طرف کھینچیں۔ یہ پوزیشن ۳۰ سے ۶۰ سیکنڈ تک برقرار رکھیں اور پھر یہی ورزش دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔ جس وقت ایک ٹانگ ورزش کے عمل میں ہو تو دوسری ٹانگ پھیلی ہوئی اور فرش کے ساتھ لگی رہنی چاہیے۔ ورزش کے دوران ران میں صرف کھچاؤ کا احساس پیدا کریں۔ زیادہ کھنچاؤ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

☆...... پاؤں کی ورزش: ڈاکٹر مائیلس جے شنیڈر پاؤں کی ورزش تجویز کرتے ہیں۔ ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں تاکہ آپ کے جسم کا بوجھ پاؤں پہ نہ رہے۔ پنجوں کو ممکنہ حد تک اپنی طرف موڑیں۔ جب آپ پنجہ اندر کی طرف لائیں گے تو کھنچاؤ پنڈلی کے داخلی حصہ میں محسوس ہوگا۔ یہ پوزیشن دس سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ روزانہ ۵ سے ۱۰ مرتبہ یہ ورزش کریں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

زیادہ تر واقعات میں پٹھے کی اینٹھن معمولی اور عارضی ہوتی ہے اور گھریلو علاج سے ہی صورت حال معمول پہ آ جاتی ہے۔ لیکن اگر درج ذیل علامتیں پائی جاتی ہوں تو پھر ضرور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆...... پٹھے بار بار چڑھ جاتے ہوں۔ یہ واقعات بہت جلد اور شدت کے ساتھ رونما ہوتے ہوں۔

☆...... متاثرہ پٹھہ متورم ہو جائے یا اس کا رنگ تبدیل ہو جائے۔

☆...... اینٹھن زدہ حصہ دوسرے حصہ کے مقابلے میں زیادہ گرم محسوس ہو۔ مثلاً ایک پنڈلی کا موازنہ دوسری پنڈلی سے کیا جاسکتا ہے۔

☆...... اینٹھن کے ساتھ بخار بھی ہو جائے۔

☆...... متاثرہ حصہ کو حرکت دینے پر شدید درد محسوس ہو۔

پٹھوں کا تشنج

(MUSCLE SPASMS)

پٹھوں کے تشنج کو پٹھوں کی اینٹھن کی طویل تر کیفیت کہا جاسکتا ہے۔ اینٹھن عام طور پر اپنی گرفت چند منٹ کے بعد تھوڑے سے آرام یا مساج کے نتیجہ میں ختم کر دیتی ہے۔ جبکہ تشنج کئی دن تک درد اور دکھن پیدا کرتا رہتا ہے۔

ڈاکٹر ولیم کیسے کہتے ہیں کہ تشنج پٹھے کو سیدھا کرنے پر ختم نہیں ہوتا اور یہ جسم کے کسی بھی پٹھے پر حملہ آور ہوسکتا ہے۔ ان حصوں میں گردن' پشت' رانیں' انگلیاں تک شامل ہیں۔ عام زبان میں ہم اس کیفیت کو کسی ایک پٹھے یا پٹھوں کے کسی ایک گروپ کا اکڑ جانا کہہ سکتے ہیں۔ اور پھر جب آپ کسی مخصوص سمت میں حرکت کرنا چاہتے ہیں تو یہ درد پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ کی کمر میں پیدا ہونے والا تشنج آپ کو سیدھا نہیں ہونے دیتا یعنی آپ جھکے رہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

کچھ لوگوں میں تشنج اس بات کا اشارہ ہوتا ہے کہ وہ کسی بیماری یا بے قاعدگی میں مبتلا ہیں۔ مثلاً کوئی داخلی چوٹ یا زخم ہے یا پھر اعصابی خلل پایا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ اضافی کام یا مشقت کا نتیجہ ہوتا ہے اور کمزور پٹھوں سے زیادہ کام لینے کی نشاندہی کرتا ہے۔

پٹھے کا تشنج دور ہونے میں وقت لگتا ہے لیکن ایسی متعدد تدابیر ہیں جو آپ کی اذیت کم کرسکتی ہیں اور بحالی کے عمل کو تیز تر کر دیتی ہیں۔ اس سلسلے میں ماہرین کہتے ہیں کہ:

اپنے جسم کو آرام دیجئے: متاثرہ پٹھے یا پٹھوں کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ ان کے بوجھ کو اس طرح کم کر سکتے ہیں کہ اپنے جسم کو ایسے انداز میں رکھیں کہ انہیں کچھ دیر کے لیے تناؤ اور کھچاؤ سے آزادی میسر رہے۔ ڈاکٹر سیانکا کے مطابق بالفرض آپ کی کمر میں تشنج ہے تو آپ کے لیے سب سے بہتر بات لیٹ جانا ہے۔ کھڑے رہنے کی صورت میں آپ کی کمر کے پٹھوں کو زیادہ مصروف رہنا پڑتا ہے۔

معمول میں آنے کی کوشش: ڈاکٹر سیانکا کہتے ہیں کہ اگر آپ مسلسل لیٹے رہنا پسند نہیں کرتے ہیں لیکن درد اتنا زیادہ ہے کہ آپ کو ہر وقت بستر پہ رہنا پڑتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے۔ طویل عرصہ تک بستر پہ رہنا بھی آپ کے پٹھوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ چنانچہ جلد از جلد اپنے معمول میں واپس آنے کی کوشش کیجئے۔ کمزور پٹھے تشنج کے مزید حملوں کی راہ ہموار کرتے ہیں۔

برف کا استعمال: پٹھے کے تشنج کے شدید مرحلہ میں جب درد ناقابل برداشت ہو تو صورت حال پہ قابو پانے کے لیے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ متاثرہ حصے پر برف لگائی جائے۔ کوٹی ہوئی برف یا منجمد مٹروں کا بیگ بنا کر (ایسے سائز کا بیگ جو متاثرہ حصہ کو اچھی طرح ڈھانپ سکے) تولیے میں لپیٹ کر استعمال کریں۔ ایک وقت میں ۱۰ سے ۲۰ منٹ تک برف لگائیں اور ایک دن میں یہ عمل دو یا تین مرتبہ کریں۔

برف کے بعد سینک: پٹھے کا تشنج شروع ہونے پر سینک یا حدت کا استعمال مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس سے سوزش رونما ہونے یا اگر سوزش موجود ہو تو اس میں اضافہ ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جب تشنج لاحق ہوئے اڑتالیس گھنٹے گزر چکے ہوں تو پھر حدت کا استعمال سودمند ہوتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں پٹھے نرم ہو جاتے ہیں۔ خون کے بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور متاثرہ علاقے کو زیادہ غذائیت ملنے لگتی ہے۔

ڈاکٹر کیسے عمومی رہنمائی کے لیے مشورہ دیتے ہیں کہ سینک یا حدت کا استعمال صبح کے وقت کیا جائے۔ اس وقت پٹھے جمود کا شکار ہوتے ہیں۔ برف کا استعمال شام کے قریب مناسب رہتا ہے کیونکہ اس وقت پٹھے دکھ رہے ہوتے ہیں۔ مرطوب حدت کے لیے گیلے تولیہ کو ہیٹنگ پیڈ پہ لپیٹ کر متاثرہ مقام پر پندرہ سے بیس منٹ کے لیے رکھیں اور یہ عمل دن میں تین مرتبہ کریں۔ گرم پانی سے غسل بھی مفید رہتا ہے۔

مالش سے استفادہ: اڑتالیس گھنٹے کے بعد آپ اپنے گھریلو علاج میں مالش کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔ متاثرہ حصہ پر زیتون کے تیل سے ہلکا پھلکا مساج کریں۔ محتاط رہیں تاکہ مالش کرتے ہوئے زیادہ دباؤ اور سختی عمل میں نہ آئے۔ محض نرمی سے پٹھوں کو ڈھیلا کرنا مساج کا مقصد ہونا چاہیے۔ انگلیوں یا ہتھیلی کا دباؤ اتنا گہرا نہ ہو کہ درد پیدا ہو۔ سخت ہاتھ استعمال کرنے سے پٹھے دوبارہ تشنج میں چلے جائیں گے۔

پٹی یا بینڈیج: متاثرہ حصہ کو لپیٹ دینا یا الاسٹک بینڈیج چڑھا دینا بھی پٹھوں کو خون کے داخلی اخراج سے محفوظ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر رچ تجویز کرتے ہیں کہ متاثرہ پٹھے کو پٹی سے اچھی طرح لپیٹ دیا جائے لیکن اس طرح کس کر نہ لپیٹا جائے کہ خون کی گردش میں رکاوٹ پیدا ہو جائے۔ اگر پٹی باندھنے کے بعد متاثرہ حصہ سن یا بے حس ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ پٹی زیادہ کسی ہوئی ہے اور متاثرہ حصہ جکڑا گیا ہے۔

درد کی گولی: اپنی تکلیف اور سوزش کم کرنے کے لیے کوئی دافع درد اور دافع سوزش گولی لے لینا مناسب رہتا ہے۔ اس مقصد کے لیے آپ بروفین استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کو ایک ہفتہ کے بعد بھی دوا کی ضرورت محسوس ہو تو پھر اگلا اقدام ڈاکٹر کے مشورہ سے کریں۔

پٹھوں کی بیداری: جب پٹھوں کا تشنج ختم ہونے کے آثار پیدا ہو جائیں تو پھر پٹھوں کو آہستہ آہستہ پھیلانا بحالی کے عمل کو تیز اور دوبارہ تشنج کے امکان کو ختم کر دیتا ہے۔ پٹھوں کو پھیلانے کا کون سا طریقہ اپنایا جائے؟ اس کا انحصار متعلقہ پٹھے پر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سیانکا کا کہنا ہے کہ آپ کو تشنج کی مخالف سمت میں حرکت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو پٹھہ سکیڑنے کی بجائے پھیلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً آپ کی پنڈلی میں تشنج آپ کے پاؤں کو نیچے کھینچتا ہے۔ چنانچہ آپ کی ضرورت یہ ہے کہ پنڈلی کے پٹھے کو پھیلانے کے لیے پاؤں کے پنجے کو نرمی سے اوپر اٹھاتے رہیں۔

متاثرہ پٹھے کو پھیلانے کی ورزش ہمیشہ سینک کرنے یا گرم پانی سے غسل کے بعد کیا ریں تاکہ پٹھے نرم ہو چکے ہوں۔ کبھی بھی ٹھنڈے اور جکڑے ہوئے پٹھوں کو پھیلانے کی وشش نہ کریں۔ پھیلانے کا عمل نرمی سے کریں اور پٹھے کو اس حد تک پھیلائیں جہاں تکلیف میں نہ مبتلا ہو جائے۔ اگر یہ تکلیف اور درد کا احساس پیدا کرتا ہے تو آپ

اضافی اور غیر ضروری حد میں داخل ہو رہے ہیں۔ پھیلاؤ کی ہر پوزیشن ۱۵ سے ۳۰ سیکنڈ تک برقرار رکھی جائے اور اسے دن میں پانچ مرتبہ کیا جائے۔ زیادہ بہتر صورت یہ ہے کہ پھیلاؤ کا عمل زیادہ دیر تک برقرار رکھا جائے اور دن میں محض دو مرتبہ کیا جائے۔

بتدریج معمول: اپنی معمول کی سرگرمیاں بتدریج بحال کیجیے۔ تشنج ختم ہوتے ہی پٹھوں پر بہت زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔ ایسی سرگرمیوں سے پرہیز رکھیں جو درد پیدا کرتی ہوں۔ اگر آپ کا متحرک ہونا بہت ضروری ہو تو ایسے کام منتخب کیجیے جو پٹھوں پہ کم بوجھ ڈالتے ہوں۔ اسی طرح جوگنگ کی بجائے صرف واک پر اکتفا کریں۔ چند روز کے بعد جوگنگ بھی ممکن ہو جائے گی۔

توانا پٹھے: پٹھوں کے تشنج کا اعادہ روکنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ پٹھوں کو مضبوط اور لچکدار بنایا جائے۔ اور جب بھی آپ کوئی بھاری بھرکم کام کرنے لگیں تو پٹھوں کو پھیلانے کی ہلکی پھلکی ورزش کر لیا کریں۔ اس طرح پٹھے سخت کوشی کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ پٹھوں کو مضبوط اور توانا بنانے کی ورزشیں اپنے معمول میں شامل کر لیں۔ کمزور پٹھے اینٹھن اور تشنج کو کھلی دعوت دیتے رہتے ہیں۔ اگر آپ ایتھلیٹ ہیں تو اپنے کوچ یا ٹرینر سے مشورہ کرتے رہیں اور اس بات کو یقینی بنا لیں کہ آپ اپنی گیم کے لیے درست باڈی ایکشن استعمال کر رہے ہیں۔ بے ڈھنگے پن سے جسم کا استعمال پٹھوں کو نڈھال کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

تشنج زدہ پٹھوں میں خراش یا خون رسنا فوری طبی امداد کا تقاضا کرتا ہے۔ ڈاکٹر برنیٹ ایس رچ ہدایت کرتے ہیں کہ اگر پٹھے کا تشنج ٹانگ میں ہے اور آپ کو چلنے میں تکلیف ہوتی ہے تو پھر اپنے علاج پر انحصار نہ کریں بلکہ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر پٹھے کا تشنج بار بار لاحق ہو جاتا ہے یا تشنج چند دن کے بعد بھی موجود رہتا ہے تو پھر ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں متعلقہ ماہر ہی معمول کو بحال کر سکتا ہے۔

پنڈلی کا درد

(CALF PAIN)

بعض اوقات اس طرح ہوتا ہے کہ آپ ٹینس کھیل رہے ہیں۔ آپ ایک بیک ہینڈ ہٹ لگاتے ہیں اور اپنے آپ کو والی کے لیے تیار کرتے ہیں۔ گیند اچھل کر آتی ہے۔ آپ بھی اچھل کر شاٹ لگانے کے لیے اس کی طرف بڑھتے ہیں لیکن اچانک آپ کو کچھ چٹخنے کی آواز آتی ہے اور آپ آگے کو حرکت نہیں کر سکتے اور پھر آپ کو اپنی میں پنڈلی پر کنٹرول نہیں رہتا۔ کچھ دیر بعد پنڈلی درد سے لبریز ہو جاتی ہے۔

ٹھیک اس طرح یا کسی بھی اور انداز میں آپ کی پنڈلی کا جوڑ بندھن پھٹ جاتا ہے۔ مثلاً تیزی سے سیڑھیاں چڑھنے کے لیے آپ اپنا پاؤں زینہ پر رکھتے ہیں۔ پاؤں کا صرف پنجہ زینہ پر آتا ہے اور آپ تیزی سے اسی پر دباؤ ڈال کر دوسرا پاؤں اگلے زینہ پر رکھنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اسی دوران پہلے پاؤں کی پنڈلی میں کچھ ٹوٹنے یا چٹخنے کی آواز یا احساس پیدا ہوتا ہے۔

لیکن پنڈلی کا درد ہمیشہ ناقابل برداشت نہیں ہوتا۔ بعض اوقات یہ بھدے سے انداز میں قابل برداشت حد تک محسوس ہوتا رہتا ہے جس سے آپ کی ٹانگ کا زیریں حصہ متاثر ہوتا ہے۔

پنڈلی کا درد پاؤں کے مسائل کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ مثلاً پاؤں کی اونچی

محراب یا چپٹا تلوا یا پھر تنگ جوتوں کا استعمال۔ بعض اوقات پنڈلی کا درد پٹھہ پھٹ جانے کے نتیجہ میں بھی لاحق ہو جاتا ہے یا پھر ایڑی کے پیچھے کا جوڑ بندھن **Achilles Tendon** جزوی طور پر پھٹ سکتا ہے۔ دو ہڈیوں کو باندھ رکھنے والی بافت یا پنجے کی سوزش بھی پنڈلی میں درد کا سبب ہو سکتی ہے۔

کئی اور اسباب بھی پنڈلی کا درد پیدا کر سکتے ہیں۔ طبی اصطلاحوں میں یہ **Phlebitis** یعنی ورید کی سوزش اور **Claudication** یعنی دوران خون کی کمی کے باعث لنگڑا پن وغیرہ ہیں۔ پہلا سبب تو آسان فہم ہے جبکہ دوسرا سبب متعلقہ حصہ کی شریانوں کا تنگ ہو جانا ہے جس کے نتیجہ میں خون کی ضروری رسد متاثر ہوتی رہتی ہے۔

اس طرح کے مسائل کا حل صرف ڈاکٹر کے پاس ہی ہوتا ہے لیکن اگر آپ کی پنڈلی عام انداز میں متاثر ہو جائے یا پھر عمومی درد لاحق ہو تو پھر اس کا تدارک آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔

تکلیف دہ پنڈلی کا علاج

پنڈلی کا درد آپ کے روزمرہ معمولات میں کوئی بڑی رکاوٹ پیدا نہیں کر سکتا۔ درج ذیل حکمت عملی اپنانے سے شدید ترین درد قابو میں آ جانے کے بعد بالآخر تحلیل ہو جاتا ہے:

RICE کو زیر عمل لایئے: اس سے مراد **Rest**، **ICE**، **Compression** اور **Elevation** ہے۔

Rest : اپنی زخمی پنڈلی کو پہلے ایک یا دو دن تک مکمل آرام دیجئے۔

Ice : اس دوران ضرورت کے مطابق دو سے تین گھنٹے بعد اس پر زیادہ سے زیادہ ۲۰ منٹ تک برف لگایئے۔

Compression : کسی الاسٹک بینڈیج سے ٹانگ کی پٹی کیجئے۔

Elevation : ممکن ہو تو ٹانگ کو اپنے جسم سے اونچا رکھئے۔

آپ دکھتی ہوئی پنڈلی پر گرم پانی کی بوتل سے سینک بھی کر سکتے لیکن کیلیفورنیا کے پوڈیاٹرسٹ ڈاکٹر ایلین سیلز مشورہ دیتے ہیں کہ یہ عمل پنڈلی متاثر ہونے کے ۷۲

گھنٹے بعد کیا جائے۔ مرطوب حرارت' خشک حرارت سے زیادہ موثر ثابت ہوتی ہے۔

مالش اور بینڈیج: ڈاکٹر سیلز کہتے ہیں کہ جب سوجن تحلیل ہو جائے تو زخمی پنڈلی پہ دافع درد بام مثلاً چین گے کی نرمی سے مالش کر کے اس پر پٹی یا کپڑا لپیٹ کر اس پر الاسٹک بینڈیج چڑھا دیجئے۔ اس سے ٹانگ کی حدت برقرار رہے گی اور پنڈلی کا پٹھہ نرم ہو جائے گا۔ دوبارہ اینٹھن کا خدشہ نہیں رہے گا۔ الاسٹک بینڈیج کا استعمال اس وقت تک جاری رکھا جا سکتا ہے جب تک آپ اسے مفید اور معاون محسوس کرتے ہیں۔

ادویات کا استعمال: زخمی پنڈلی کے درد اور سوزش کو کم کرنے کے لیے آپ **NSAID** گروپ کی کوئی دوا بے تکلفی سے لے سکتے ہیں۔ درد کی دوا لینے کے باوجود اگر ایک ہفتہ تک آفاقہ نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہو جاتا ہے۔

ہیل لفٹ کا استعمال: ورجینیا کے معروف پوڈیاٹرسٹ مسٹر مائیلس جے شنیدر ڈی پی ایم اپنی کتاب دی اتھلیٹس ہیلتھ کیئر بک میں کہتے ہیں کہ اگر آپ کی پنڈلی کا درد داخلی چوٹ کے نتیجہ میں ابھرا ہے تو پٹھوں اور عضلات پر سے دباؤ ہٹانا درد میں کمی لا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہیل لفٹس استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اگر آپ کو بازار سے یہ لفٹس دستیاب نہ ہوں تو خود بنا لیجئے۔ کارک کے 1/4 انچ موٹے دو ٹکڑے کاٹ کر اپنے جوتوں میں ایڑی کے نیچے رکھ لیجئے۔

دباؤ نہ ڈالیے: پنڈلی کے درد میں ہوسٹن کے ڈاکٹر جان کیا نکا مشورہ دیتے ہیں کہ جب تک آپ پوری طرح صحت مند نہ ہو جائیں' ایسی کسی بھی سرگرمی سے گریز کیجئے جس سے آپ کی پنڈلی پر غیر ضروری دباؤ پڑے۔ مثلاً اونچی جگہ پر چڑھنا یا سائیکل چلانا وغیرہ۔

پٹھے کی اینٹھن کا تدارک

پاؤں اور ٹخنوں کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ کی پنڈلی کا درد کسی داخلی چوٹ یا زخم (پٹھہ وغیرہ پھٹنے) کے نتیجہ میں نہیں تو جوتے کے اگلے حصہ میں ردوبدل پنڈلی کے درد ختم کر سکتا ہے۔ پنجے کے نیچے فوم وغیرہ کی ایک تہہ مددگار ثابت ہوتی ہے۔

پنڈلی کا بوجھ ختم کیجئے: کوشش کیجئے کہ ''رننگ شوز'' مثلاً جاگر یا فلیٹ وغیرہ کا استعمال زیادہ سے زیادہ ہو۔ اگر آپ کو دفتر وغیرہ میں ڈریس شوز پہننا پڑتے ہیں تو واپسی پر جلد از جلد ان کو تبدیل کر دیجئے۔

اونچی ایڑی سے پرہیز کیجئے: اگر آپ اونچی ایڑی والا جوتا استعمال کرتے ہیں تو یہ معمول ترک کر دیجئے۔ ڈاکٹر سیلنر ہدایت کرتے ہیں کہ پنڈلی کے درد سے محفوظ رہنے کے لیے ہموار تلوے والا جوتا پہننا ہی مناسب ہوتا ہے۔ ایسے جوتے کا انتخاب کیا کریں جس کی ایڑی ڈیڑھ انچ سے زیادہ اونچی نہ ہو۔ لیکن اگر آپ اونچی ایڑی کے عادی ہیں تو ڈاکٹر سیلنر کہتے ہیں کہ فوراً ہموار تلوے کا استعمال شروع نہ کر دیں' کیونکہ اس سے پنڈلی کے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بتدریج کم اونچی ایڑی کا استعمال کرتے ہوئے فلیٹ سول پر آئیں۔

گھسے ہوئے تلوے: کچھ عرصہ استعمال کے بعد آپ کے جوتے کے تلوے گھس جاتے ہیں۔ گھسے ہوئے تلوے' چلنے کے دوران پاؤں اور پنڈلی کو پہنچنے والے جھٹکے سے محفوظ نہیں رکھتے۔ کیونکہ ان میں جھٹکا جذب کرنے Shock Absorption کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ گاہے بگاہے اپنے جوتوں کے تلوے چیک کر لیا کیجئے۔ جوں ہی آپ کے جوتے کا سول 1/8 انچ گھس جائے تو جوتے بدل لیجئے یا پھر سول لگوالیں۔

اضافی تلوے: اپنے جوتوں میں جھٹکے جذب کرنے کی صلاحیت بڑھانے کے لیے ان میں اضافی داخلی تلوے استعمال کیا کیجئے۔ اگر یہ آپ کو بازار سے بنے بنائے دستیاب نہ ہوں تو جوتے مرمت کرنے والوں سے کسی نرم چمڑے کے تلوے بنوا کر اپنے جوتے میں رکھ لیں۔

پاؤں کے محراب: اپنے پاؤں کے محراب کو تقویت اور سہارا دینے کا اہتمام کیجئے۔ ایسا کرنے سے آپ کی چال کو متاثر کرنے والے میکانکی عدم توازن کی اصلاح از خود ہو جائے گی۔ بعض اوقات یہ عدم توازن آپ کی چال کو خراب کر دیتا ہے اور آپ کی پنڈلیوں پر پڑنے والا اضافی بوجھ درد کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ چنانچہ پاؤں کے محراب کو سہارا دینے والی اشیاء (Arch Supports) کی مدد لیجئے۔

درد سے محفوظ رکھنے والی ورزشیں

مشہور فزیوتھراپسٹ ڈاکٹر رچ کا کہنا ہے کہ پنڈلی کے پٹھوں کو پھیلانے اور طاقتور بنانے کی ورزشیں مستقبل میں آپ کو پنڈلی کے درد سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ یہاں کچھ سادہ سی ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا مقصد پنڈلیوں کے پٹھوں کو وارم اپ کرنا ہوتا ہے اور ان کے نتیجہ میں یہ دباؤ اور بوجھ برداشت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ بوسٹن کے فزیکل تھراپی سینٹر کے پریذیڈنٹ ڈاکٹر ولیم ایس کاسے' مشورہ دیتے ہیں کہ سردیوں میں نیم گرم پانی سے غسل کے بعد یہ ورزشیں کرنا محفوظ اور موثر ہوتا ہے۔

☆...... کسی دیوار کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی ہتھیلیاں پھیلا کر دیوار سے لگا دیں۔ کھڑے ہونے کے انداز میں تبدیلی لاتے ہوئے ایک پاؤں اٹھا کر دوسرے سے ایک فٹ پیچھے رکھیں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کو اگلی ٹانگ کے گھٹنا میں تھوڑا سا خم دینا پڑے گا۔ پچھلے پاؤں کی ایڑی فرش سے لگی رہے اور پنجہ ذرا سا اندر کی طرف رکھیں۔ اب دیوار کی طرف جھک کر ہتھیلیوں سے دیوار کو دھکیلیں۔ دباؤ ڈالنے کا یہ عمل تیس سیکنڈ تک جاری رکھیں۔ اب یہی عمل اگلے پاؤں کو پیچھے اور پیچھے والے پاؤں کو آگے لا کر دہرائیں۔

☆...... فرش پر بیٹھ جائیں اور اپنی دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا لیں۔ پاؤں کے پنجوں کا رخ اوپر کی طرف ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھ پاؤں کے پنجوں تک پہنچ سکتے ہیں تو انہیں پکڑ کر اپنی طرف کھینچئے۔ پوری طرح گرفت ضروری نہیں۔ محض ہاتھوں کی انگلیوں سے پنجوں کو اپنی طرف دبانا کافی ہے۔ اس وقت تک اپنی طرف کھینچئے جب تک آپ کو پنڈلیوں میں کھچاؤ محسوس نہ ہو۔ اگر آپ کے ہاتھ آسانی سے پنجوں تک نہ پہنچ سکتے ہوں تو کوئی تولیہ لیجے۔ اسے ایک پاؤں کے گرد لپیٹ کر دونوں ہاتھوں سے تولیے کے دونوں سرے پکڑ کر اپنی طرف کھینچئے۔ اس عمل سے بھی وہی کیفیت پیدا ہوگی جو پنجوں کو ہاتھوں سے کھینچنے سے پیدا ہوتی ہے۔ تولیے کی مدد سے بھی یہ عمل کرتے ہوئے آپ کے پنجوں کو آپ کی طرف کھنچنا چاہیے۔ پنڈلی کے نچلے حصہ میں کھنچاؤ محسوس ہو تو یہ کیفیت تیس

سیکنڈ تک برقرار رکھئے۔ پھر دوسرے پاؤں کے ساتھ یہی ورزش کیجئے۔

☆...... کسی کرسی پہ بیٹھ جائیں اور اپنے پاؤں کو گھٹنے کے پورے خم کے ساتھ اوپر اور پھر نیچے لائیے یا پنجوں کے بل کھڑے ہو کر خود کو اوپر نیچے لائیے۔ ایسا کرتے ہوئے کسی میز کو پکڑے رہیں۔ دونوں انداز میں یہ مشقیں ابتدا میں بیس بیس دفعہ اور پھر کچھ دنوں کے بعد چالیس مرتبہ کیا کریں۔ اگر آپ کو پنڈلی میں درد محسوس ہو تو یہ ورزش فوراً روک دیں اور آرام کریں۔ یہ مشقیں صرف اتنی مرتبہ کریں جو قابل برداشت ہو' بصورت دیگر آپ خود کو مزید نقصان پہنچا لیں گے۔

☆...... پنڈلی کے اگلے حصہ کو مضبوط بنانا بھی پنڈلی کے درد پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ ڈاکٹر سیلنر مشورہ دیتے ہیں کہ کسی جراب میں دو پونڈ چاول ڈالیں اور پھر چاولوں سے بھری جراب کو پاؤں کے اوپر اس طرح رکھیں کہ پنجے اس کے نیچے آ جائیں۔ لیکن ایسا کرنے سے پہلے کسی کرسی پر بیٹھ جائیں اور پاؤں فرش پر جما دیں۔ اب چاولوں کی تھیلی یا جراب کو پاؤں پر رکھ کر اسے پنجوں سے اوپر اٹھائیں۔ ایسا کرنے سے آپ کی پنڈلی کے اگلے حصہ **Shin** پر کھنچاؤ محسوس ہوگا۔ پنجوں سے بوجھ اٹھانے کی یہ ورزش آپ بیک وقت دونوں پاؤں سے کریں تو زیادہ مناسب رہے گا۔ پنجوں سے بوجھ اٹھانے کی یہ ورزش آپ اتنے ہی وزن والی کسی اور چیز سے بھی کر سکتے ہیں۔ یہ ورزش بھی قابل برداشت حد تک کریں جب پنجوں میں تھکن محسوس کریں تو اسے چھوڑ کر آرام کریں۔ اس ورزش سے آپ کی **Shin** مضبوط ہوگی اور پنڈلی پہ دباؤ کم ہو جائے گا۔

ڈاکٹر سے رجوع کی ضرورت

آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کی اس وقت یقینی ضرورت ہے جب دو دن تک پنڈلی کا درد ختم نہ ہو۔

جب آپ سو ڈیڑھ سو قدم چلیں اور آپ کو پنڈلی کا درد چھڑ جائے لیکن بیٹھنے پر یہ

درد رک جائے۔

پنڈلی کا درد بعض اوقات معمولی وجوہات بھی رکھتا ہے۔ مثلاً پاؤں کی محراب کا گر جانا۔ لیکن یہ کچھ اور کیفیتوں کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً ٹانگ کی ورید کی سوزش یا پھر دوران خون میں رکاوٹ۔ ان دونوں صورتوں میں پنڈلی کو مطلوبہ مقدار میں خون کی رسد رک جاتی ہے۔

ورید کی سوزش کی صورت میں درد کرنے والا حصہ سرخ اور گرم ہوتا ہے۔ دوسری کیفیت یعنی دوران خون میں رکاوٹ' پٹھے کی اینٹھن یا پٹھہ چڑھنے جیسی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آپ کی ٹانگ کی شریانوں میں سے کچھ جزوی طور پر بند ہیں۔ دونوں کا علاج صورت حال خراب ہونے سے پہلے کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے ڈاکٹر سے جلد از جلد رجوع ضروری ہوتا ہے تاکہ وہ بروقت علاج کر سکے۔

پنڈلی کی کھچیاں

(SHINSPLINTS)

یہ نام آپ کو فریب دے رہا ہے۔ پنڈلی کی کھچیاں درد کرتی ہوئی پنڈلیوں کے علاج کا کوئی آلہ نہیں۔ یہ درد دور کرنے کی بجائے درد پیدا کرنے والی ایک کیفیت ہے۔

اس صورت حال کو درست ترین انداز میں یوں بیان کیا جا سکتا ہے کہ جب آپ پنڈلی کی کھچیوں کے درد میں مبتلا ہوتے ہیں تو پنڈلی کے علاقہ میں پٹھوں کو اپنے حصار میں رکھنے والی بافتیں سوزش میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور پنڈلی کی ہڈی کے نیچے تیز دھار آلے کی کاٹ جیسا درد پیدا ہونے لگتا ہے۔

مذکورہ درد صرف اور صرف پنڈلیوں کے زیادہ استعمال کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوڑ لگانے والے اتھلیٹ اور فٹ بال یا ہاکی کے کھلاڑی ہی زیادہ تر اس کے شکار ہوتے ہیں۔ ان کی جلد شدید مشقت کے نتیجے میں پنڈلیوں کے مقام پر داخلی ٹوٹ پھوٹ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ لیکن نسبتاً کم دباؤ پیدا کرنے والے کام مثلاً ڈانس، جوگنگ اور بعض اوقات محض واکنگ بھی یہ کیفیت پیدا کر دیتی ہے۔ تاہم اس کا سبب وہی ہوتا ہے کہ یہ کام بھی پٹھوں کی قوت کار سے بڑھ کر کیا جاتا ہے۔

پنڈلی کی کھچیاں اگرچہ شدید درد پیدا کرتی ہیں لیکن سنگین صورت حال بہت کم

پیدا ہوتی ہے۔ ان کی اچھی بات یہی ہے کہ یہ ذاتی توجہ ہی کی بدولت اصلاح پہ مائل ہو جاتی ہیں۔ درد پہ قابو پانے کے لیے ماہرین درج ذیل اقدامات تجویز کرتے ہیں:

متعلقہ سرگرمیاں معطل کر دیں: پنڈلی کی کھچیاں روبہ اصلاح لانے کے لیے سب سے پہلے یہی کام ضروری ہے کہ وہ سرگرمیاں کچھ دنوں کے لیے معطل کر دیں جو درد پیدا کرتی ہیں۔ ڈاکٹر اینائے اوکی ریکی' فٹ اینڈ اینکل سرجری کے ماہر ہیں' ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ اس تکلیف میں بھی مبتلا ہیں اور سرگرمیوں کی وہی سطح برقرار رکھتے ہیں جو تکلیف کا سبب ہیں تو پھر صورت حال کبھی اصلاح پذیر نہیں ہوگی۔ آپ کو اپنی سرگرمیاں اس نکتہ تک محدود کرنا ہوں گی جس کے بعد درد پیدا ہونے لگتا ہے۔ اگر آپ کو کچھ دنوں کے لیے جوگنگ یا واکنگ معطل کرنا پڑتی ہے تو کیا حرج ہے؟

اینزائم لیں: پنڈلی کی کھچیوں سے پیدا ہونے والی سوزش دور کرنے میں برومیلین **(Bromelain)** اینزائم اعلیٰ کارکردگی دکھاتا ہے۔ ڈاکٹر سنتھیا واٹسن اس اینزائم کے حصول کے لیے پپیتا اور اناس جیسے پھل کھانے کا مشورہ دیتی ہیں۔ تاہم مذکورہ اینزائم گولیوں کی شکل میں ادویات کی دکانوں سے بھی مل سکتا ہے۔

برف استعمال کریں: درد کے ابتدائی چند دنوں میں پنڈلیوں پہ برف کا استعمال ایک اچھا علاج قرار دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ولیم کاسے مشورہ دیتے ہیں کہ کاغذ کے کپ میں پانی ڈال کر اسے فریز کر لیں یا پھر کیوبز کی صورت میں برف لیں اور اسے متاثرہ حصہ پر نرمی سے رگڑیں۔ ایک وقت میں پندرہ منٹ تک برف لگائیں اور یہ عمل دن میں دو دفعہ ضرور کریں۔ درد کی شدت میں کمی آ جائے گی۔

برف کے بعد حدت: تیسرے دن برف کی بجائے متاثرہ حصہ کو حرارت دینے کا عمل شروع کریں۔ مرطوب حدت زیادہ موثر ہوتی ہے۔ نیم گرم پانی براہ راست متاثرہ حصہ پر ڈالیں۔ غسل کر لیں یا پھر تولیہ بھگو کر نچوڑ لیں اور اسے پنڈلی پہ لپیٹ کر اس پر ہیٹنگ پیڈ یا گرم پانی کی بوتل سے سینک کریں۔ دن میں ایک یا دو دفعہ ۱۵ منٹ کے لیے مرطوب حدت کا اہتمام ضرور کریں۔

ڈاکٹر آرتھر براؤن سٹین مشورہ دیتے ہیں کہ زیادہ بہتر حکمت عملی یہ ہے کہ دکھتی ہوئی پنڈلی پر پہلے سرکہ ملیں پھر اس کو پلاسٹک سے ڈھانپ دیں اور اس پر ہیٹنگ پیڈ

استعمال کریں۔

مساج بھی ضروری ہے: مساج کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ متاثرہ مقام پر خون کی گردش میں اضافہ ہو جاتا ہے' درد میں کمی آ جاتی ہے اور بحالی صحت کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر سٹیلا شیکی نا کا تجویز کرتی ہیں کہ پنڈلیوں کی پھچیوں کی تکلیف میں کراس فرکشن مساج بہتر رہتا ہے۔ اگرچہ دائیں بائیں اور اوپر نیچے مساج کرنا تکلیف دہ ہو' ہے لیکن اینٹھن اور سوزش کا خاتمہ اسی سے ہوتا ہے۔ زیادہ مناسب یہی ہے کہ کسی فزیوتھراپسٹ سے کراس فرکشن مساج کرایا جائے۔

کچھ نہ کچھ کرتے رہیں: اگرچہ پنڈلیوں کی یہ تکلیف آپ کو زیادہ حرکت نہیں کرنے دیتی اور آپ بھی چاہتے ہیں کہ ایسی نقل وحرکت نہ کی جائے جو درد میں اضافہ کر دے۔ اس کے باوجود بستر پہ پڑے رہنا آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ جسم کو متحرک رکھنے کے لیے کچھ نہ کچھ ضرور کریں۔ سٹیشنری بائیسکل یعنی ورزش والی سائیکل پہ روزانہ ۵ سے ۱۰ منٹ تک فعال رہنا اچھا متبادل ہے۔ ۵ منٹ کی ورزش سے ابتدا کرتے ہوئے اسے روزانہ بیس منٹ تک لے جائیں لیکن سائیکل کو کم سے کم ٹینشن کے پوائنٹ پر رکھیں۔ ڈاکٹر شیکی نا کا متبادل ورزش تجویز کرتے ہوئے سوئمنگ پول میں چلنے کا مشورہ دیتی ہیں۔ پانی کی اچھال پٹھوں کا بوجھ کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آپ کی پنڈلیاں جسمانی بوجھ سے آزاد ہو کر تناؤ اور کھچاؤ سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔

پاؤں کو سپورٹ کیجئے: کچھ لوگ پاؤں پھیلا کر چلنے کی بجائے ان کے داخلی کناروں پہ بوجھ ڈال کر چلتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے پاؤں چپٹے ہوتے ہیں یعنی ان کے پاؤں کی محراب گری ہوئی ہوتی ہے۔ ان صورتوں میں پنڈلیوں کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کی چال بھی پنڈلیوں کے لیے مسائل پیدا کرتی ہے اور اس کا سبب پاؤں کی ہیئت ہے تو شو انسرٹ (Shoe Insert) سے پاؤں کو سپورٹ مہیا کریں۔

اٹھئے اور بتدریج دوڑنا شروع کیجئے: جب درد پہ مکمل قابو پا لیا جائے اور آپ محسوس کریں کہ اب معمول کی سرگرمیاں شروع کی جا سکتی ہیں تو پھر بتدریج اپنے معمول میں آئیں۔ اگر آپ تکلیف میں مبتلا ہونے سے پہلے دوڑنے یا جوگنگ کے عادی تھے تو دوبارہ آغاز کرتے ہوئے سابقہ فاصلہ سے آدھے فاصلہ تک یہ ورزش اپنائیں۔ دو تین

دن تک اس ٹارگٹ کے دوران کوئی ناخوشگوار علامت نہ ابھرے تو پھر اسے تھوڑا سا بڑھا لیں۔ یاد رہے کہ سابقہ معمول پہ کم از کم دو ہفتوں کے بعد کاربند ہوں۔

اپنا دفاع مضبوط کیجئے: ماہرین کا اتفاق رائے ہے کہ ٹانگوں کے زیریں حصہ کے پٹھوں کو مضبوط وتوانا بنانا ہی مستقبل میں پنڈلیوں کی پھچیوں جیسے مسائل سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ ہے۔ آپ اپنے زیریں پٹھوں کو درج ذیل ورزشوں سے مضبوط بنا سکتے ہیں:

☆...... کسی کرسی یا میز کو پکڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پنجوں کے بل خود کو اوپر اٹھائیں اور ۵ سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں پھر اپنی ایڑیاں فرش پہ لگا دیں۔ ابتدا میں ایک وقت میں پنجوں کے بل کھڑے ہونے کا عمل دس مرتبہ کریں اور پھر بتدریج اسے بڑھاتے ہوئے تیس تک لے جائیں۔ یہ ورزش دن میں دو یا تین مرتبہ ضرور کیا کریں۔

☆...... کسی دیوار کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ہاتھ دیوار پہ جما کر آگے کی طرف جھکیں۔ ایک ٹانگ آگے اور دوسری ایک قدم پیچھے لے جائیں۔ دونوں پاؤں پوری طرح پھیلا کر فرش پہ جمائیں اور کمر میں خم نہ آنے دیں۔ آپ کو پچھلی ٹانگ کی پنڈلی کے پٹھوں میں ہلکا سا کھنچاؤ محسوس ہوگا۔ یہ پوزیشن ۲۰ سیکنڈ سے ۳ منٹ تک (بتدریج) برقرار رکھیں۔ پھر ٹانگ بدل کر اس کے ساتھ یہی ورزش کریں۔ دن میں دو مرتبہ یہ ورزش ضرور کریں۔

درد سے دور بھاگ جائیں

اگر آپ دوڑنے کی ورزش کرتے ہیں تو دوڑتے ہوئے درد کی طرف نہیں بلکہ اس سے دور بھاگ جائیں۔ ماہرین نے دوڑنے والوں کے لیے کچھ رہنما نکات مرتب کر رکھے ہیں جو انہیں پنڈلیوں کے درد سے دور کرتے ہیں:

جوتے بدلتے رہیں: اگر آپ کے جوتے فٹ نہیں تو انہیں تبدیل کر دیجئے اور اپنے جوتوں پر نظر رکھا کیجئے۔ ڈاکٹر شیکی نا کا کہتی ہیں کہ جوتے گاڑی کے ٹائروں کی طرح ہوتے ہیں۔ انہیں ایک مخصوص فاصلے تک استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس کے

بعد یہ نقصان دہ بن جاتے ہیں۔ اسی طرح جوتوں کا معاملہ ہے انہیں تبدیل کرتے رہا کریں۔ جب ان میں جھٹکا جذب کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے تو پنڈلیوں کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔

زیادہ تر رننگ شوز ۲۰۰ یا ۳۰۰ میل تک قابل استعمال رہتے ہیں۔ اس کے بعد ان میں پیدا ہونے والی توڑ پھوڑ پاؤں، پنڈلیوں اور گھٹنوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اگر آپ ایک ہفتہ میں دس میل دوڑتے ہیں تو ۳۰ ہفتوں کے بعد آپ کو نئے جوتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

تسمے والے جوتے پہنا کریں: پاؤں کو ٹھیک طرح حصار میں لینے اور بھاگ دوڑ کے دوران پاؤں کو ورم سے بچانے کے لیے تسمے والے جوتے مناسب رہتے ہیں۔

راستہ بدلتے رہیں: سخت سطح رکھنے والے راستے پر دوڑنا پنڈلیوں کے لیے نقصان دہ رہتا ہے۔ اس لیے دوڑنے کے لیے راستہ بدلتے رہا کریں۔ نرم مٹی کا علاقہ، سمندر کا ریتلا ساحل، گھاس کے میدان اور آرٹی فیشل ٹرف وغیرہ آزماتے رہا کریں۔

لمبے لمبے ڈگ نہ بھریں: لمبے لمبے ڈگ بھرنا بھی پنڈلی کی کھچیوں جیسے مسائل پیدا کرتا ہے، لیکن اپنی چال کو بہت زیادہ تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ غیر فطری انداز میں دوڑنا بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

زیادہ تر واقعات میں پنڈلی کی کھچیاں اپنے درد سمیت اس وقت تحلیل ہو جاتی ہیں جب آپ اپنی ٹانگوں کو کچھ دن آرام دیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کا درد دو ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہے یا پھر متاثرہ ٹانگ پہ بوجھ ڈالنے سے تکلیف پیدا ہوتی ہو تو فلاڈلفیا میڈیکل سینٹر کے چیف آف فٹ اینڈ اینکل سرجری ڈاکٹر اینائے اوکی ریکی کے مطابق یہ علامتیں کچھ سنگین معاملات کی نشاندہی کرتی ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ صورت حال واضح ہو جائے اور اگر بروقت کسی طبی اقدام کی ضرورت ہو تو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق فوراً کیا جا سکے۔

پہلو کا درد

(SIDE STITCHES)

پہلو کا درد نام کی طرح پہلو میں نہیں بلکہ پسلیوں کے نیچے پھاڑنے والا اور پھٹ پڑنے والا درد ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ زندگی کے لیے خطرہ تو نہیں ہوتا لیکن اتنا اچانک اور اذیت ناک ہوتا ہے کہ آپ کا سانس اوپر کا اوپر اور نیچے کا نیچے رہ جاتا ہے۔

پہلو کا درد اس وقت ابھرتا ہے جب آپ کا حجاب حاجز **(Diaphragm)** سینہ اور شکم کا درمیانی پردہ یا پیٹ کا کوئی اور پٹھہ اچانک سکڑتا ہے۔ یہ صورت حال عموماً شدید قسم کی جسمانی سرگرمی کے دوران پیدا ہوتی ہے۔ یہ اینٹھن آپ کے عمل تنفس کو متاثر کرتی ہے اور آپ اپنے جسم کی آکسیجن کی ضروریات کو پورا نہیں کر سکتے، آپ کو سب کچھ چھوڑ کر رکنا پڑتا ہے۔ آپ انتظار کرتے ہیں کہ درد ختم ہو جائے اور آپ پھر سے اپنے کام میں لگ جائیں۔

ماہرین ابھی تک یقینی طور پر یہ نہیں جان سکے کہ پہلو کا درد کن عوامل کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تر مفروضوں میں یہ کہا گیا ہے کہ کوئی ایسی سخت سرگرمی جو آپ کی جسمانی کیفیت سے مطابقت نہیں رکھتی یا پھر ٹھیک طریقے سے سانس نہ لینا، جسم میں پانی کی کمی یا پھر کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش کرنا پہلو کا درد پیدا کرتا ہے۔

پہلو کا درد شائد ہی کبھی دس منٹ سے زیادہ دیر تک موجود رہتا ہے۔ اور جب یہ

ختم ہو جاتا ہے تو پھر مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے اثرات تک باقی نہیں رہتے۔ لیکن یہ بعد کی باتیں ہیں۔ جس وقت پہلو کے درد نے آپ کو جکڑ رکھا ہوتا ہے' اس وقت آپ کو کچھ نہیں سوجھتا۔ آپ صرف اس کے خاتمہ کا انتظار کرتے ہیں۔ تاہم کچھ ایسے اقدامات ہیں جو آپ کو پہلو کے درد کی اذیت سے بچا سکتے ہیں۔

فوراً رک جایئے: پہلو کے درد کے دوران کام جاری رکھنے کی کوشش نہ کریں۔ بصورت دیگر درد میں شدت آ جائے گی۔ ڈاکٹر ایس ای رچ کا کہنا ہے کہ اگر آپ دوڑ رہے تھے اور اس درد کا حملہ ہوگیا ہے تو رک جایئے۔ کھڑے ہیں تو بیٹھ جایئے۔ آرام کرنے سے پہلو کا درد بتدریج ختم ہو جاتا ہے۔

بازو کھڑے کر دیں: جب آپ درد کا حملہ ہونے پر بیٹھ جائیں تو پھر اپنے بازو سر سے بلند کر دیں۔ ڈاکٹر جان سیانکا کہتے ہیں کہ بازو کھڑے کرنے سے آپ کی چھاتی کو سانس لینے کے لیے زیادہ پھیلنے اور سکڑنے کی گنجائش مل جاتی ہے۔ اس سے پٹھے بھی پھیل جاتے ہیں۔

بتدریج معمول پر آ جایئے: جب درد ختم ہو جائے تو رکا ہوا کام پھر تیزی اور شدت سے کرنے کی بجائے بتدریج پہلی شدت میں لایئے۔ یکایک شدت سے کام لینے پر درد دوبارہ جکڑ لیتا ہے۔ اگرچہ کوئی سنگین صورت حال تو پیدا نہیں ہوتی لیکن آپ کا جسم تسلسل کی اجازت نہیں دے گا۔

سانس لینے کا عمل درست رکھیے: ڈاکٹر سیانکا کہتے ہیں کہ سانس لینے کا درست عمل پہلو کا درد پیدا ہی نہیں ہونے دیتا۔ جب آپ ورزش کر رہے ہوں تو گہرے لمبے سانس لیتے رہیں۔ چھوٹے اور اتھلے سانس پٹھوں کا کام بڑھا دیتے ہیں۔ لوگ ورزش کرنے کے دوران ٹھیک طرح سانس لینا نظر انداز کر دیتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ اپنے سانس لینے کے عمل کو باقاعدہ بنائیں تاکہ سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل عضلات کی حرکات کے ساتھ ہم آہنگ رہے۔

وارم اپ ہونا ضروری ہے: اچانک شدید قسم کی ورزش شروع کر دینا پہلو کے درد کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ ماہرین تاکید کرتے ہیں کہ ورزش شروع کرنے سے پہلے جسم کو وارم اپ کرنا ضروری ہے۔ جکڑے ہوئے جسم' جامد پٹھوں اور سست دوران خون کے ساتھ ورزش شروع کر دینے سے پہلو کا درد لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

کھانا کھاتے ہی ورزش نہ کریں: کھانے سے فارغ ہوتے ہی جسم کو مشقت میں ڈالنے کے عمل کو سختی سے مسترد کر دیا کریں۔ بالخصوص ورزش کرنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد ۴۵ سے ۶۰ منٹ تک انتظار کیجیے۔

ہلکا پھلکا کھانا کھائیں: آپ کیا کھاتے ہیں اور کس وقت کھاتے ہیں۔ یہ دونوں باتیں یکساں اہمیت رکھتی ہیں۔ پہلو کا درد ہلکے پھلکے کھانے کی بجائے بھاری بھرکم کھانے کے بعد لاحق ہوتا ہے۔ ڈاکٹر رچ کہتے ہیں کہ اگر آپ کو ورزش کے لیے جانا ہے تو بہت ہلکا پھلکا کھانا کھائیں۔ بوجھل معدہ دوران خون اور پٹھوں کی مستعدی کو متاثر کرتا ہے۔ مرغن' مصالحے دار اور چکنائی رکھنے والے کھانے نظام ہضم کو سست کر دیتے ہیں۔

ورزش یا بوجھل کام کا رخ کرنے سے پہلے نشاستہ دار غذائیں لینا مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ زود ہضم ہوتی ہیں۔ مرغن اور لحمیاتی غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور ورزش وغیرہ کے دوران بھی بوجھل پن طاری رہتا ہے۔

بہتر صحت کے لیے پانی پییں: اگر آپ کو گرمی میں کہیں باہر نکلنا ہے تو خوب پانی پینے کے بعد باہر نکلیں۔ اسی طرح ورزش شروع کرنے سے پہلے پانی کے ۸ سے ۱۰ گلاس پینا ضروری ہے۔ پھر ورزش کے دوران ہر پنتالیس منٹ کے بعد ۴ سے ۸ اونس پانی یا جوس وغیرہ لیتے رہنا چاہیے۔ خود کو سیراب رکھنے کے لیے بہتر انتخاب سپورٹس ڈرنکس فروٹ جوسز اور پھر پانی ہے۔

بوتل دور رکھیں: ورزش اور شراب نوشی کو کبھی یکجا نہ کریں۔ ڈاکٹر رچ کہتے ہیں کہ ورزش کرنے سے پہلے شراب قطعاً نہ پییں۔ یہ پیشاب آور ہوتی ہے اور آپ کو ڈی ہائیڈریشن (پانی کی کمی) میں مبتلا کر دے گی۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

پہلو کا درد اتنا سنگین معاملہ نہیں ہوتا کہ ڈاکٹر کی ضرورت پڑے۔ اگر آپ اس درد کے حملے پر ڈاکٹر کا رخ کریں تو اس کے کلینک پہنچنے تک یہ درد خود ختم ہو چکا ہوتا ہے۔ البتہ اگر آپ کو ہر دفعہ جسمانی مشقت کرنے پر اس سے واسطہ پڑتا ہے تو ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ آپ کی ہائیڈریشن اور الیکٹرولائیٹ کیفیت کا جائزہ لے۔ الیکٹرولائٹس سے مراد پوٹاشیم اور سوڈیم جیسے غذائی و معدنی اجزاء ہیں جو جسم کے کیمیائی توازن کو باقاعدگی دیتے ہیں۔

ٹخنے کا درد

(ANKLE PAIN)

عموماً ایسا ہوتا ہے کہ چلتے چلتے ناہموار جگہ آ جاتی ہے یا آپ سیڑھی پہ قدم رکھتے ہیں اور لڑکھڑا کر گر جاتے ہیں۔ لڑکے بالے آپ کے لڑکھڑانے یا گر پڑنے پر ہنسنے لگتے ہیں۔ آپ خود کو سنبھالتے اور درد اور شرمندگی پہ قابو پاتے ہوئے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ لیکن اس واقعہ کے بعد اگلی صبح جب آپ بیدار ہوتے ہیں تو ٹخنہ درد سے لبریز ہوتا ہے۔

بنیادی طور پر ٹخنہ ایک قبضہ نما جوڑ ہے۔ یہاں تین ہڈیاں' جوڑ بندھن' وتر اور پٹھوں کا ایک پورا نظام یک جا ہوتا ہے۔ ہم اپنے ٹخنوں سے اتنا کام لیتے ہیں کہ ان میں ٹوٹ پھوٹ ہو جاتی ہے اور پھر وہ آسانی سے چوٹ اور خرابی کی زد میں آ جاتے ہیں۔ اس خرابی میں موچ اور کھنچاؤ شامل ہیں۔ موچ سے ریشہ دار جوڑ بندھن کو نقصان پہنچتا ہے جبکہ تناؤ یا کھنچاؤ سے پٹھے کے جوڑ بندھن کی بافتیں متاثر ہوتی ہیں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ موچ سے متاثرہ ٹخنہ دوڑنے والے کھلاڑیوں کا ہی مسئلہ ہوتا ہے تو یہ غلط سوچ ہے۔ کاہل اور سست الوجود افراد جو پھسل جاتے ہیں۔ ٹھوکر کھا کر گر پڑتے ہیں یا ٹھیک طرح قدم نہیں رکھتے عموماً ٹخنے کی موچ کے شکار ہو جاتے ہیں جبکہ اتھلیٹ لوگ بہت کم ایسی خرابی سے دوچار ہوتے ہیں۔

درست علاج سے بہت جلد آرام آ جاتا ہے اور اس طرح کے کسی مزید حادثے سے تحفظ بھی مل جاتا ہے۔ ڈاکٹر کیرل فرے جیسے ماہرین کا کہنا ہے کہ بیس فی صد موچ ایسی ہوتی ہیں جن سے ٹخنے مزمن درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر کیرل فرے' آرتھو پیڈک ہسپتال لاس اینجلس میں پاؤں اور ٹخنے کے سرجن ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ زیادہ تر لوگ یہی کہتے ہیں ''بس معمولی سی موچ ہے''۔ چنانچہ وہ علاج پہ زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ لیکن جوڑ کو توازن میں رکھنے والی بافتیں ٹھیک طرح صحت مند نہیں ہوتیں یا پھر ہڈیوں اور جوڑ کے درمیان پائے جانے والے ریشے اور بافتیں بدوضع ہو جاتی ہیں۔

جب آپ ٹھوکر کھاتے ہیں

جب آپ چھوٹے چھوٹے قدموں سے تیز تیز چلنے کی کوشش کرتے ہیں اور لڑکھڑا کر گر پڑتے ہیں یا پھر کسی وجہ سے ٹھوکر کھا کر گرتے ہیں تو ٹخنے میں درد آپ کو نقل وحرکت کے قابل نہیں رہنے دیتا۔ ماہرین نے کچھ ایسے اقدامات تجویز کیے ہیں جن میں معمولی درد کے ساتھ آپ پھر سے چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اگلی دفعہ جب آپ کو ٹخنے کی موچ سے واسطہ پڑے تو ان اقدامات پر عمل کرنے کی کوشش کیجیے۔ آپ کو سارے کام چھوڑ کر گھر نہیں بیٹھنا پڑے گا اور ٹخنہ مزمن درد کا شکار نہیں ہوگا۔

RICE کا استعمال: RICE سے مراد R = ریسٹ' I = آئس' C = کمپریشن اور E = ایلیویشن ہے۔ ریسٹ یعنی سب سے پہلے آرام' پھر آئس یعنی متاثرہ جگہ پر برف لگا کر اسے یخ بستہ کرنا' کمپریشن یعنی دباؤ یا بینڈیج اور ایلیویشن یعنی اونچا رکھنا۔

R = اپنے ٹخنے کو ایک یا دو دن تک آرام دیجیے۔ چلنے پھرنے سے گریز کیجیے۔

I = ٹخنے پر روزانہ تین یا چار دفعہ برف رگڑیں۔ لیکن ایک وقت میں بیس منٹ ہ زیادہ برف نہ لگائیں۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ برف براہ راست جلد کو نہ ئے۔ آئس پیک بنالیں یا کسی تولیے وغیرہ میں لپیٹ کر لگائیں۔ مقصد صرف یہ ہوتا کہ متاثرہ حصہ کو ٹھنڈا اور یخ بستہ کیا جائے۔ براہ راست برف لگانے سے جلد متاثر جاتی ہے۔

C = متاثرہ حصہ پر معتدل سے دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دی جائے یا پھر الاسٹک

بینڈیج چڑھادی جائے۔

E = ٹخنے کو دل کی سطح سے اونچا رکھا جائے۔

RICE سے جوڑ میں خون رسنا کم ہو جاتا ہے۔ بافتوں میں سوزش ختم ہو جاتی ہے اور درد سے نجات مل جاتی ہے۔

سینک سے افاقہ: دو یا تین دن کے بعد متاثرہ ٹخنے پر سینک کیا جائے۔ حدت سے تسکین کے لیے یونیورسٹی آف ہوائی سکول آف میڈیسن منووا کے کلینکل انسٹرکٹر اور فزیشن ڈاکٹر براؤن سٹین آرتھر مندرجہ ذیل طریقہ تجویز کرتے ہیں:

۱۔ تازہ ادرک کو کوٹ کر ابال لیں اور پھر اسے تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔

۲۔ اس پانی میں سوتی کپڑے کا ٹکڑا بھگو کر نیم گرم حالت میں متاثرہ ٹخنے پر لپیٹ دیں۔

۳۔ اس کپڑے پر پٹی یا بینڈیج استعمال کریں اور رات بھر لپٹا رہنے دیں۔

ڈاکٹر براؤن سٹین کا کہنا ہے کہ ادرک عفونتی (زہریلا) مواد جسم سے باہر کھینچ لیتا ہے اور شفایابی کا عمل تیز تر کر دیتا ہے۔

دوا: اگر آپ کا ٹخنہ بہت زیادہ دکھتا ہے تو درد دور کرنے کے لیے (NSAID) نان سٹیرائیڈل اینٹی انفلمیٹری ڈرگ مثلاً بروفین (IbUprofen) استعمال کیجیے۔

ڈاکٹر فرے ہدایت کرتے ہیں کہ درد اور ورم دور کرنے کے لیے ہمیشہ NSAID ادویات ہی استعمال کرنا چاہئیں۔ کولمبیا یونیورسٹی کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز میں آرتھوپیڈک سرجری کے کلینیکل انسٹرکٹر ڈاکٹر فلپ اے باؤمین زور دے کر کہتے ہیں کہ درد طول پکڑ جائے تو اسے نظر انداز نہ کریں لیکن دافع درد ادویات (Pain Killers) کا استعمال طویل عرصہ تک کبھی نہ کریں۔

ٹخنے کو طاقتور بنانا

جب ایک دفعہ آپ کا ٹخنہ موچ سے متاثر ہو جائے تو پھر آپ کو مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اپنے ٹخنے کو موچ کے بعد طاقتور نہیں بناتے تو پھر آئندہ معمولی سی گڑبڑ پر اسے ناکارہ بنانے کا راستہ اپنا لیتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر باؤمین کا کہنا ہے:

جب آپ کا ٹخنہ ورم اور درد سے نجات حاصل کر لے تو پھر اس بات پر توجہ دیں کہ ٹخنے کے عضلات، جوڑ بندھن اور پٹھے خوب مضبوط اور طاقتور ہو جائیں۔ ڈاکٹر فرے اس بات سے اتفاق کرتے ہوئے درج ذیل ورزش تجویز کرتے ہیں:

☆...... فرش پر ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ متاثرہ ٹخنے والے پاؤں کے گرد تولیہ لپیٹ کر اس کے دونوں سرے اپنے ہاتھوں میں پکڑ لیں۔

☆...... تولیے کو اپنی طرف کھینچیں۔ اس کے ساتھ آپ کے پاؤں کو بھی آپ کی سمت مڑنا چاہیے۔ پاؤں کو دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رکھیے۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

☆...... اپنے پاؤں کے پنجے کو آگے کی طرف پھیلائیے۔ پنجے کو آگے کی طرف پھیلاتے ہوئے تولیے کے دونوں سرے کھینچ کر رکھیے تاکہ مزاحمت کی کیفیت پیدا ہو۔ یہ کیفیت پانچ سیکنڈ تک برقرار رکھیے۔

☆...... پاؤں کو تولیے کے ذریعے کھینچنے اور پھر پنجے کو آگے کی طرف پھیلانے کی یہ مشق دس دفعہ دہرائیے۔ یہ ورزش صبح، شام یا کم از کم دن میں ایک بار ضرور کیجیے۔

☆...... ہیوسٹن فزیکل تھراپی کے ڈاکٹر ولیم ایس کاسے یہ ورزش طویل عرصہ سے اپنے مریضوں کے لیے تجویز کرتے آ رہے ہیں۔

ڈاکٹر سے رجوع

اگر آپ کا ٹخنہ اتنا سوجا ہوا ہے کہ آپ جوتا بھی نہیں پہن سکتے یا اپنی ٹانگ پر بوجھ نہیں ڈال سکتے تو کسی ڈاکٹر سے طبی امداد حاصل کیجیے۔ فلاڈلفیا کی یونیورسٹی آف پنسلوینیا میڈیکل سینٹر کے چیف آف فٹ اینڈ اینکل سرجری کے ڈاکٹر اینوی اوکر کہتے ہیں:

مذکورہ صورت حال میں ممکن ہے آپ کے ٹخنے کی موچ کے ساتھ عضلات یا بافتیں پھٹ چکی ہوں یا پھر فریکچر کا امکان بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے کسی ڈاکٹر کو دکھا لینا بہتر ہے کیونکہ بہت سے لوگ فریکچر کے باوجود چلنے پھرنے کے قابل ہوتے ہیں چنانچہ وہ اسے معمولی موچ سمجھتے ہیں۔ ایسی کوئی بھی صورت حال بعد میں سنگین مسائل پیدا کر دیتی ہے۔

ٹوٹے ہوئے ناخن

(BROKEN NAILS)

داخلی اور خارجی عوامل ہمارے ناخنوں کو کمزور اور بھربھرا بنا دیتے ہیں چنانچہ وہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ بعض اوقات ناخن ٹوٹ کر گوشت میں اتر جاتا ہے اور گوشت میں ہی بڑھنے لگتا ہے۔ ایسی صورتوں میں ناقابل برداشت درد سے واسطہ پڑتا ہے۔

ٹوٹے ہوئے اور پھٹے ہوئے ناخنوں کے درد سے فوری نجات کے لیے مسس پی میڈیکل سینٹر کے کلینیکل پروفیسر اور مستند ڈرماٹولوجسٹ مسٹر سی رالف ڈینیئل ایم ڈی مشورہ دیتے ہیں کہ:

۱۔ ایسے ناخن کو فوراً تراش دیجیے۔ تا کہ اس کی ٹوٹ پھوٹ میں مزید اضافہ نہ ہو۔

۲۔ اگر آپ کا ناخن پھٹ گیا ہے اور زیر ناخن گوشت نمایاں ہو گیا ہے تو اس پر کوئی اینٹی بائیوٹک مرہم لگا کر پٹی باندھ دیجیے تاکہ انفیکشن سے محفوظ ہو جائے۔ لیکن ڈاکٹر ڈینیئل کا کہنا ہے کہ بینڈیج مناسب حکمت عملی نہیں ہے کیونکہ یہ حدت اور رطوبت کو روک دیتی ہے اور نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر کیچی جیان مشورہ دیتے ہیں کہ اگر ناخن کی ٹوٹ پھوٹ زیادہ سنگین نوعیت نہ رکھتی ہو تو پھر بینڈیج استعمال نہ کریں۔

درست طریقے سے ناخن تراشنا: ڈاکٹر ڈینیئل کہتے ہیں کہ ناخن ہمیشہ سیدھے تراشیں۔ اگر انہیں گولائی میں تراشا جائے تو ان کا گوشت میں اتر جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔

خانہ دار خواتین کو ناخنوں کی ٹوٹ پھوٹ کا مسئلہ درپیش رہتا ہے کیونکہ انہیں گھر میں کپڑے اور برتن دھونے کے لیے کیمیکلز والے ڈیٹرجنٹ اور صابن استعمال کرنا پڑتے ہیں۔ چنانچہ ان کے ناخنوں پر پانی اور کیمیکلز کے اثرات منفی انداز میں مرتب ہوتے ہیں۔ گھر کے کاموں میں کچھ ایسے کام ہوتے ہیں جن سے ہاتھوں پر گرد وغبار پڑتا رہتا ہے۔ ڈاکٹر ڈینیئل کہتے ہیں کہ ان اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے کاٹن گلوز (گرد وغبار سے بچنے کے لیے) اور وینائل گلوز (پانی کے ساتھ کام کرنے کے لیے) استعمال کیے جائیں۔ ایسے کام کرنے کے لیے جن میں پانی استعمال ہوتا ہے۔ کاٹن گلوز پر وینائل گلوز پہن لینے چاہئیں۔ کیونکہ وینائل گلوز پہننے سے پسینہ آتا ہے اور کاٹن گلوز یہ پسینہ جذب کر لیتے ہیں۔

لوشن کا استعمال: نیویارک کے یونیورسٹی سکول آف میڈیسن کے کلینکل پروفیسر' ڈاکٹر پال کیچی جیان مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے ناخنوں پر سادہ پٹرولیم جیلی یا پھر ایسی ہینڈ کریم کا مساج کیا کیجیے جس میں ۱۰ فی صد یوریا ہو۔ ناخنوں میں اس طرح کی چکنائی یا رطوبت اتر کر انہیں خشکی سے محفوظ کر دیتی ہے۔

نیل پالش ریموور سے گریز: ناخنوں پر پہلے سے لگی پالش کو اتارنے کے لیے خواتین ریموور کا استعمال کرتی ہیں۔ ریموور میں ایسے کیمیکلز ہوتے ہیں جو ناخنوں میں سے ضروری رطوبت خشک کر دیتے ہیں چنانچہ ناخن بھربھرے اور خشکی کے شکار ہو کر بہت جلد ٹوٹ پھوٹ کے عمل میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ریموور کا استعمال نہ کیا جائے اور پہلے سے موجود پالش کو نرمی سے کھرچ کر اتارا جائے۔

بائیوٹن آزمائیے: بی کمپلیکس گروپ کی وٹامن بائیوٹن' ناخنوں کو مضبوط کرتی ہے۔ اسے آزمائیے۔ آپ کو اس کی روزانہ ۲۵ ملی گرام مقدار کی ضرورت ہوگی۔ لیکن اس کے اثرات کی فوراً توقع نہ رکھیے گا۔ بعض اوقات اس کے ٹھوس نتائج برآمد ہونے میں چھ ماہ تک لگ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر سے مشورہ

ٹوٹے ہوئے ناخن کے لیے عام طور پر کسی طبی امداد کی ضرورت نہیں پڑتی۔ لیکن زخمی ناخن بالخصوص کسی طرح کچلا جانے والا ناخن تقاضا کرتا ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ مزید پیچیدگی سے بچا جا سکے۔

ٹوٹا ہوا یا پھٹا ہوا ناخن بہت زیادہ درد کرتا ہو۔ انفیکشن کے آثار ہوں، مثلاً سوجن، بخار یا پیپ کی موجودگی ہو تو یہ محض ناخن ٹوٹنا نہیں انگلی کی ہڈی ٹوٹنے کا معاملہ ہو سکتا ہے۔

اگر ناخن کے نیچے خون جم جائے یا خون نظر آئے تو ایک گھنٹہ کے اندر ہسپتال کے ایمرجنسی روم تک پہنچیے تاکہ ناخن کے نیچے خون کا دباؤ دور ہو سکے۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر یہ دباؤ ختم نہ کیا جائے تو یہ ناخن کی جڑ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر آپ کا ناخن کالا ہو جائے تو پریشان مت ہوں۔ دراصل یہ مسئلہ اتنا سنگین نہیں ہوتا جتنا نظر آتا ہے۔

جلد پہ آنے والی رگڑ
(CHAFING)

آپ نئی قمیض پہنتے ہیں اور اس کا سخت کالر گردن سے رگڑ کھاتا ہے آپ کی گردن کا کچھ حصہ سرخ اور جلن سے لبریز ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات گرم موسم میں آپ کو پیدل چلنا پڑتا ہے اور رانوں کا اندرونی حصہ باہمی رگڑ سے ناقابل برداشت جلن اور درد پیدا کرنے لگتا ہے۔ کپڑے کی رگڑ سے کچھ عورتوں کو بریزئر استعمال کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بالخصوص بریزئر کا الاسٹک جلد کے نازک حصوں کو متاثر کرتا ہے۔ بعض اوقات نئے جوتے سے پاؤں متاثر ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کی جلد حساس ہے تو ایسے ملبوسات سے گریز کیجیے جو رگڑ پیدا کرتے ہیں۔ گرم موسم میں پیدل چلتے ہوئے رانوں اور بغلوں کے اندرونی حصوں میں آپ اپنے گوشت کی باہمی رگڑ سے متاثر ہو جاتے ہیں تو پیدل چلنے سے بچیے۔ لیکن ہمیشہ ایسا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کو کلف والے کپڑے بھی پہننا پڑتے ہیں اور پیدل چلنے پہ بھی بعض اوقات مجبور ہونا پڑتا ہے۔ چنانچہ جب آپ رگڑ اور اس کے نتیجہ میں جلن اور درد کی اذیت میں مبتلا ہو جائیں تو درج ذیل اقدامات کریں:

برف کا استعمال: متاثرہ مقام رگڑ کی وجہ سے حدت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس پر سب سے پہلے برف لگائیں یا ٹھنڈے پانی سے دھوئیں تاکہ حدت کم ہو جائے۔

جراثیم کش آئنٹ منٹ کا استعمال: متاثرہ مقام کو برف لگانے یا ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد اس پر کوئی جراثیم کش آئنٹ منٹ لگا دیں۔ نبراسکا کے ماہر امراض جلد ڈاکٹر روڈنی بیسلر مشورہ دیتے ہیں کہ متاثرہ مقام پر (Neosporin) نیوسپورین یا (Betnovate) 'بیٹنو ویٹ آئنٹ منٹ لگائیں۔ اس سے جلن ختم ہو جاتی ہے اور مکمل تسکین مل جاتی ہے۔

کلینکل پروفیسر آف ڈرماٹولوجی' ڈاکٹر جیروم زی لٹ متنبہ کرتے ہیں کہ رگڑ سے متاثر مقام پر پٹرولیم جیلی نہ لگائیں کیونکہ یہ مساموں کو بند کر دیتی ہے چنانچہ جلن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

متاثرہ مقام ڈھانپنا: اگر آپ کی جلد باہمی رگڑ سے متاثر ہو تو اس پر برف کے بعد آئنٹ منٹ لگانے کے بعد تھوڑی دیر کھلا یعنی ننگا رکھیں تا کہ ہوا جلد کی حدت کم کرنے میں مدد دے۔ تاہم کپڑے' الاسٹک اور چمڑے سے پیدا ہونے والی رگڑ کو آئنٹ منٹ لگانے کے بعد باریک کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ ڈاکٹر جوزف اے وٹکوسکی کہتے ہیں کہ اس مقصد کے لیے سنتھیٹک میٹیریل استعمال کریں۔ یہ (Spenco Second Skin) کے نام سے بازار سے دستیاب ہے۔

ہلکے صابن کا استعمال: ڈاکٹر لٹ کہتے ہیں کہ رگڑ سے متاثرہ مقام کو کسی ہلکے پھلکے صابن مثلاً (Cetaphil) سے دھونا چاہیے۔ عام ٹائیلٹ سوپ میں بھاری اور حدت پیدا کرنے والے مادے ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال آپ کی جلد پر اشتعال اور خراش پیدا کرنے والے اثرات چھوڑ جاتا ہے۔ عام حالات میں جلد ان کو برداشت کر لیتی ہے لیکن رگڑ سے متاثر ہونے کے بعد زیادہ حساس ہو جاتی ہے۔

ڈھیلے اور کھلے کپڑے پہنیے: ڈاکٹر ڈیوڈ مارگولیس کہتے ہیں کہ رگڑ سے جلد متاثر ہو جائے تو تنگ اور جسم سے چپکنے والے کپڑے پہننے سے گریز کیجیے۔ جن لوگوں کی گردن پہ کالر سے رگڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ انہیں ایک نمبر بڑے کالر والی قمیض استعمال کرنا چاہیے۔

ورزش کے لیے ایسے ٹراؤزر یا پینٹ سے گریز کیجیے جن کی داخلی سلائی موٹی اور سلوٹ یا تہہ رکھتی ہو۔ یہ آپ کی رانوں پہ رگڑ پیدا کر دیتی ہیں۔ ہمیشہ سپورٹس بریفس یا

جاگنگ پنٹس استعمال کریں۔ یہ جلد اور کپڑوں کے درمیان رگڑ کو ختم کر دیتے ہیں۔

پاؤڈر استعمال کیجیے۔ جسم کے ایسے مقامات جو رگڑ سے متاثر ہو سکتے ہیں وہاں بے بی پاؤڈر چھڑک لیا کیجیے۔ پاؤڈر سے جلد پہ چکناہٹ پیدا ہو جاتی ہے جس سے وہ رگڑ سے محفوظ ہو جاتی ہے۔ پاؤڈر رطوبت بھی جذب کر لیتا ہے جس سے رگڑ میں کمی آ جاتی ہے۔

رگڑ پیدا کرنے والے کپڑوں سے گریز کریں: اگر آپ کی جلد رگڑ سے بہت جلد متاثر ہو جاتی ہے تو ایسے ملبوسات نہ استعمال کریں جو سنتھیٹک یا اون سے بنے ہوں۔ ان کی جگہ سوتی کپڑے پہنا کریں۔

کپڑے اچھی طرح کھنگالیں: آپ کے گھر میں جب کپڑے دھوئے جائیں تو نچوڑنے سے پہلے انہیں صاف پانی میں اچھی طرح کھنگالیں تا کہ ان میں سے صابن یا ڈیٹرجنٹ کے ذرات نکل جائیں۔ ڈاکٹر وٹکوسکی یہ مشورہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ تیز قسم کے ڈیٹرجنٹ یا بہت زیادہ خوشبو دار فیبرک سافٹنر نہ استعمال کریں۔ اسطرح کی مصنوعات جلد کی سوزش پیدا کرتی ہیں اور رگڑ میں شدت لاتی ہیں۔

جلد کو ہوا لگنے دیں: رگڑ سے متاثرہ جلد کو ہوا لگتی رہے تو یہ جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر لٹ کہتے ہیں کہ اگر متاثرہ مقام کو ننگا رکھنا دن میں ممکن نہ ہو تو رات کو بستر پہ جا کر اس کا اہتمام کر لیں۔ آپ کا شب خوابی کا لباس بھی ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے تا کہ جسم کو ہوا ملتی رہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ

ڈاکٹر سے رجوع کی ضرورت عام طور پر اس تکلیف میں نہیں ہوتی۔ آپ از خود جلد کی حدت اور رگڑ کی شدت پر قابو پا لیتے ہیں۔ تاہم ڈاکٹر لٹ کا کہنا ہے کہ متاثرہ مقام صحت مند ہونے میں تاخیر دکھائے' اس میں سے رطوبت رسنے لگے یا پھر چلتے ہوئے آپ کو شدید درد محسوس ہو تو ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کیجیے۔

جل جانا

(BURNS)

کچن میں کام کرتے ہوئے یا کپڑے استری کرتے ہوئے عموماً خواتین جسم کا کوئی حصہ جھلسا لیتی ہیں۔ بعض اوقات بچے تو کیا بڑے بھی معمولی غفلت کے نتیجہ میں جھلس جاتے ہیں۔ ایسے مواقع پر حواس بحال رکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ درد پہ قابو پانے اور جلد کو محفوظ رکھنے کے لیے ابتدائی لمحے بہت اہم ہوتے ہیں۔ جل جانے یا جھلس جانے کے بعد ابتدائی لمحوں میں جو کچھ کیا جاتا ہے بعد میں اسی کے خوشگوار یا ناخوشگوار اثرات سامنے آتے ہیں۔

فوری تسکین

گھروں میں روزمرہ کے کام کاج کرتے ہوئے جو عمومی حادثے ہوتے ہیں ان میں ہاتھ جل جاتا ہے۔ جسم کا کوئی حصہ بازو، کہنی وغیرہ گرم پریشر ککر، فرائی پین، استری وغیرہ سے چھو جاتا ہے۔ ان کے نتیجہ میں متاثرہ جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ جلن محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات آبلے پڑ جاتے ہیں۔ شرمن اوکس کیلیفورنیا برن سینٹر کی سٹاف سرجن ڈاکٹر کیرل این سٹین کہتی ہیں کہ جل جانے کا حادثہ زیادہ سنگین ہو تو ڈاکٹر کی مدد ضرور لینی چاہیے۔ البتہ گھروں میں ہونے والے چھوٹے چھوٹے واقعات میں درد اور جلن سے

فوری نجات اور تسکین کے لیے درج ذیل ٹپس آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

جلے ہوئے مقام کو ٹھنڈا کریں: جلے یا جھلسے ہوئے مقام پر اس وقت تک ٹھنڈا پانی ڈالتے رہیں جب تک درد رک نہ جائے۔ جلے ہوئے حصہ میں حدت مسلسل آپ کی جلد میں اترتی رہتی ہے حالانکہ جھلسانے والی چیز سے جسم کا رابطہ ختم ہو چکا ہوتا ہے۔ ٹھنڈا پانی جلن کو مزید گہرا اترنے سے روک دیتا ہے۔

اگر جلے ہوئے مقام پر پانی ڈالنا بھی تکلیف دہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ہوئی پٹی یا کپڑا استعمال کریں۔ ڈاکٹر ڈنکووسکی، ایم ڈی یونیورسٹی آف پنسلوینیا میں پروفیسر آف ڈرماٹولوجی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جلے ہوئے حصہ پر پانی کی دھار مت ڈالیں۔ اس کی بجائے برف والے پانی میں کپڑا بھگو کر متاثرہ حصہ پر رکھیں۔

مرہم کے استعمال میں جلدی نہ کریں: کوئی مرہم یا آئنٹ منٹ متاثرہ جلد پر لگانے میں جلدی نہ کریں تھوڑی دیر انتظار کریں۔ ڈاکٹر سٹین کا کہنا ہے کہ پہلے جلن کو ختم کریں ورنہ مرہم جلد کے اندر اترنے والی حدت میں شدت پیدا کر دے گی۔

ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ جھلسے ہوئے مقام پر مرہم وغیرہ کا استعمال کئی گھنٹے بعد کرنا چاہیے۔ کافی دیر گزرنے کے بعد بھی جلا ہوا حصہ درد اور جلن سے لبریز ہو اور اس پر آبلہ بن گیا ہو تو پھر جلے ہوئے حصہ کو چکنا رکھنے کے لیے آئنٹ منٹ لگا دیا جائے۔ ڈاکٹر بریڈشا مشورہ دیتے ہیں کہ ایسا آئنٹمنٹ استعمال کرنا چاہیے جس میں اینٹی بائیوٹک مادہ ہو۔

ایلوویرا کا استعمال: ڈاکٹر سٹین ہدایت کرتے ہیں کہ جلی ہوئی جلد کو پرسکون بنانے کے لیے ایلوویرا کا جیل استعمال کیا جائے۔ یہ جیل آپ دن میں دو دفعہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایسا جیل استعمال کیا جائے جس میں کوئی رنگ نہ شامل کیا گیا ہو۔

جلے ہوئے حصہ کو ڈھانپنا: متاثرہ حصہ کو ٹھنڈے پانی سے پرسکون کرنے اور پھر مرہم یا ایلوویرا کا جیل لگانے کے بعد ڈھیلے ڈھالے کپڑے سے ڈھانپ دیجیے تاکہ آلودگی اور جراثیم سے محفوظ رہے۔ چپکنے والی بینڈیج جلے ہوئے مقام پر کبھی نہ لگائیں اس سے مزید پیچیدگیاں اور تکلیف دہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ بازار میں ایک پراڈکٹ سپینسو سیکنڈ سکن (Spenco Second Skin) کے نام سے فروخت

ہوتی ہے۔ یہ سنتھیٹک میٹریل کی پتلی سی تہہ ہوتی ہے۔ اسے جلی ہوئی جلد پر لگا دیا جائے تو تسکین ملتی ہے۔ ڈاکٹر وٹکووسکی کا کہنا ہے کہ اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کی ایک تہہ کو جلے ہوئے مقام پر لگایا جائے اور بقیہ کو فریج میں رکھ دیا جائے۔ فریج میں اس لیے کہ ٹھنڈک اس کی تاثیر کو مزید بڑھا دیتی ہے۔

ڈاکٹر بریڈشا کہتے ہیں کہ اس طرح کی بینڈیج استعمال کرنے کا ایک اضافی فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کو یاد رہتا ہے کہ یہ مقام متاثرہ ہے چنانچہ بے خیالی میں اسے کوئی مزید نقصان نہیں پہنچا بیٹھتے۔

وٹامن سی کا استعمال: وٹامن سی اگرچہ درد میں تو کوئی افاقہ نہیں دیتی لیکن اس کے استعمال سے جلے ہوئے حصہ کا زخم تیزی سے مندمل ہو جاتا ہے۔ سانتا مونیکا' کیلیفورنیا کی ایک فیملی پریکٹیشنر مسز سنتھیا ایم واٹسن تجویز کرتی ہیں کہ مذکورہ مقصد کے لیے روزانہ وٹامن سی کا حصول ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر واٹسن تجویز کرتی ہیں کہ زنک کا سپلیمنٹ بھی موثر رہتا ہے۔ وہ مشورہ دیتی ہیں کہ جب تک جلے ہوئے مقام کا اندمال نہ ہو جائے روزانہ ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام زنک لیتے رہیں۔

خیال رہے کہ زیادہ مقدار میں زنک جسم میں زہریلا پن پیدا کرتا ہے چنانچہ اس معدنی جزو کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ کے ساتھ کرنا چاہیے۔

کیمیکل سے جھلسنا

بہت سے کیمیکلز مثلاً بلیچ' سوئمنگ پول ایسڈز اور متعدد کلینزرز اور تیزاب بھی جلد کو جلا دیتے ہیں۔ لیکن آگ سے جلنے کا علاج کیمیکلز سے جھلسنے سے مختلف ہوتا ہے۔

سب سے پہلے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ جس کیمیکلز سے آپ کو نقصان پہنچے اس کے لیبل پر درج ہدایات پر فوراً عمل کریں۔ اگر آپ پراڈکٹ لیبل پر دی گئی فرسٹ ایڈ ہدایات نہیں پڑھ سکتے تو اپنے فہم کو استعمال میں لاتے ہوئے فوراً اس کیمیکل کو جسم سے پونچھ کر اور دھو کر صاف کریں۔ اگر یہ کیمیکل پاؤڈر کی صورت میں ہے تو برش سے اتاریں اور پھر جلد کو دھو ڈالیں۔ کیمیکل کپڑوں پر بھی لگ گیا ہے تو فوراً

کپڑے تبدیل کریں۔

جلے ہوئے حصہ کو پانی سے صاف کرنے کے بعد کیمیکل کو نیوٹر لائز کریں۔ کیمیکل الکلی رکھتا ہو تو سرکہ وغیرہ استعمال کریں۔ اگر تیزابیت رکھتا ہو تو اسے الکلائن رکھنے والے مادے سے نیوٹرلائز کریں مثلاً سوڈیم بائی کاربونیٹ یا لیکویڈ اینٹی ایسڈ لگائیں اور ایک مرتبہ پھر اس پر پانی بہائیں۔

آگ وغیرہ سے جلے ہوئے مقام پر فوراً ناریل کا تیل اور نمک ملا کر لگایئے اور پھر اس عمل کو وقفہ وقفہ سے دہراتے رہیں تو داغ نہیں بنتا اور جلد پہلے کی طرح نارمل اور ملائم رہتی ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ

اس کا فیصلہ اس بات پر منحصر ہے کہ جلا ہوا مقام کتنا بڑا اور کون سا ہے۔ ڈاکٹر کیرل این سٹین کا کہنا ہے کہ اگر جلنے والا مقام سائز میں مختصر اور اکثر و بیشتر خارجی زد میں آنے والا نہیں تو پھر اس کا علاج آپ خود ہی کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر اس کا مقام حساس یا پھر آپ کا چہرہ وغیرہ ہے تو پھر چاہے متاثرہ حصہ تھوڑا سا ہی کیوں نہ ہو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر جلے ہوئے حصہ پر آبلہ بن گیا ہے اور اس کا سائز ۲ انچ سے زیادہ ہے یا پھر جلے ہوئے حصہ میں بے حسی پائی جاتی ہے تو پھر ڈاکٹر سے ملنا ضروری ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کی سوزش

(ARTHRITIS)

گٹھیا' نقرس یا جوڑوں کی سوزش صرف عمر رسیدہ خواتین کی بیماری نہیں ہے۔ ہمارے اردگرد کم از کم چار کروڑ افراد ایسے ہیں جنہیں کسی نہ کسی قسم کا گٹھیا لاحق ہے۔ اور انہیں اس کے نتیجہ میں کبھی کبھار اٹھنے والی ٹیسوں سے لے کر شدید قسم کے درد سے واسطہ رہتا ہے۔ البتہ یہ حقیقت اپنی جگہ موجود ہے کہ یہ مرض مردوں سے زیادہ عورتوں کو لاحق ہوتا ہے۔

گٹھیا یا نقرس سے مراد جوڑوں کی سوزش ہے۔ یہ اصطلاح کم از کم ایک سو مختلف کیفیتوں (اور خرابیوں) کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اوریگان ہیلتھ سائنسز یونیورسٹی کے کلینکل اسسٹنٹ پروفیسر اور معروف رہیوماٹولوجسٹ ڈاکٹر کوڈے ویزنر کا کہنا ہے کہ نقرس کی بنیادی طور پر دو اقسام ہی ہوتی ہیں۔

آسٹیو آرتھرائٹس: یہ ہڈیوں اور جوڑوں کو گھلا دینے والی بیماری ہے۔ اس میں جوڑوں کو ملانے والی کری ہڈی کی ساخت تبدیل ہو جاتی ہے۔ جوڑوں میں سختی پیدا ہو جانا اور درد ہونا اس کی اہم علامات ہیں۔ اس میں مریض جوڑوں کو زیادہ حرکت نہیں دے سکتا۔

رہیوماٹائیڈ آرتھرائٹس: مرض کی اس قسم میں جسم کا مدافعتی نظام خراب ہو

جاتا ہے۔ یہ زیادہ سنگین قسم ہے۔ اس میں نہ صرف انگلیوں' کلائیوں' کولہوں' گھٹنوں اور پاؤں کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں بلکہ عضلات' نسیں اور بافتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ اعضا میں ورم پیدا ہو جاتا ہے۔

گٹھیا کا ابھی تک کوئی علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ البتہ اچھی خبر یہی ہے کہ آپ درد میں کمی لا سکتے ہیں' جوڑوں میں آنے والی سختی کو کم کر کے انہیں حرکت کے قابل بنا سکتے ہیں۔ اس طرح کا افاقہ لانے کے لیے ماہرین مندرجہ ذیل اقدامات تجویز کرتے ہیں۔ آپ بھی ان سے استفادہ کیجیے:

ٹھنڈک سے علاج: تولیہ میں برف کے ٹکڑے لپیٹیں اور دکھتے ہوئے جوڑوں پر آہستہ آہستہ رگڑیں۔ ڈاکٹر ویزنر کہتے ہیں کہ ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ بیس منٹ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ برف کے ٹکڑوں کا پیک بیس منٹ کے لیے جوڑوں پر باندھ بھی سکتے ہیں۔ دس سے بیس منٹ کا وقفہ دیں۔ جوڑ پر سے اس دوران برف ہٹا لیں اور پھر یہ عمل دہرائیں۔

گرمی سے علاج: سوجے ہوئے جوڑوں پر سینک نہیں کرنا چاہیے۔ لیکن حدت سے پٹھوں کے درد اور جوڑوں کی اکڑن اور سختی میں افاقہ ہوتا ہے۔ شکاگو میڈیکل کالج کے ڈاکٹر ایرک پی گال سینک کے لیے تجویز کرتے ہیں کہ ہر دو سے تین گھنٹے بعد ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک گرم پانی کی بوتل استعمال کی جائے۔ اکڑے ہوئے جوڑوں میں لچک لانے کے لیے صبح سب سے پہلے گرم پانی کی بوتل کا استعمال مفید رہتا ہے۔

فعال رہیے: باقاعدہ ورزش آپ کے جوڑوں کو لچکدار اور پٹھوں کو طاقتور بنانے میں مدد دیتی ہے۔ نیم گرم پانی کے پول یا ٹب میں کچھ دیر لیٹنا مفید رہتا ہے۔ پانی کی اچھال یا بے وزنی کی کیفیت متاثرہ جوڑوں پہ بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔ جوڑوں کے مرض کے معالج سے مشورہ کریں اور اپنے لیے کسی باقاعدہ مشق' ورزش کا انتخاب کریں۔ ورزش متاثرہ جوڑوں میں بہتری لاتی ہے۔ یہ مفروضہ غلط ہے کہ ورزش متاثرہ جوڑوں میں درد اور مزید خرابی کا سبب بنتی ہے۔ جوڑوں کو غیر فعال رکھنا بہرطور زیادہ خرابی کا ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔

یوگا سے لچک: سخت اور اکڑے ہوئے پٹھے جوڑوں میں ٹوٹ پھوٹ کا سبب

بنتے ہیں۔ ڈاکٹر آرتھر ایچ براؤن سٹین مشورہ دیتے ہیں کہ یوگا کے ہلکے پھلکے آسن آپ کے پٹھوں کو ملائم اور لچکدار بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ پہلی بار یوگا کی کوئی ورزش اپنانے والے ہیں تو کسی ایسے فزیکل تھراپسٹ یا مساج تھراپسٹ سے مشورہ کر لیں جو یوگا کی تربیت رکھتا ہو۔ اگر ایسا فرد میسر نہ ہو تو یوگا کے بارے میں کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔ سنی سنائی ورزشوں پر از خود عمل کرنا نقصان دہ ہوتا ہے۔

جوڑوں کو حرکت دینا: ڈاکٹر گال مشورہ دیتے ہیں کہ درد سے بھرے جوڑوں کو دن میں دو یا تین مرتبہ ان کی گنجائش کے مطابق حرکت دیں۔ جوڑ کو ایک سمت میں جہاں تک آپ اسے خم دے سکتے ہیں دیں پھر مخالف سمت میں بھی ایسا ہی کریں۔ جب آپ کو تکلیف کا احساس نہ ہو تو جوڑ کو مزید آگے حرکت دینے کی کوشش کریں لیکن درد محسوس ہو تو رک جائیں۔

دافع درد مرہم کا استعمال: آرتھرائٹس یا گٹھیا کا درد دور کرنے والے مرہم بازار میں دستیاب ہیں۔ دکھتے ہوئے جوڑوں پر ایسے مرہم کا لیپ تسکین بخش ہوتا ہے۔ اس طرح کے مرہم میں "کیپسی کم" ہوتی ہے جس کے اجزا حدت پیدا کرتے ہیں۔ یہ حدت متاثرہ جوڑوں کے لیے بہت مفید ہوتی ہے۔

پیرافین کا استعمال: اگر آپ کے ہاتھ یا پاؤں درد میں مبتلا ہیں تو انہیں پیرافین میں ڈبکی دے کر درد سے نجات حاصل کیجئے۔ ڈاکٹر ویزنر کہتے ہیں کہ یہ طریقہ کار بھی بہت موثر رہتا ہے۔ کسی میڈیکل سٹور سے پیرافین باتھ خریدیں۔ یہ آلہ پیرافین کے ویکس کو گرم کرتا اور علاج کے لیے تیار رکھتا ہے۔ جب آپ اس میں اپنا ہاتھ یا پاؤں ڈبوتے ہیں تو ویکس آپ کی جلد سے چپک جاتی ہے اور کچھ دیر تک گرم رہتی ہے۔ جب یہ ٹھنڈی ہو جائے تو اسے چھلکے کی طرح اتار لیجئے اور واپس کنٹینر میں ڈال دیجئے تاکہ دوبارہ استعمال میں آ سکے۔ پیرافین کا یہ ویکس جلد پہ چپک کر درد کو تحلیل کر دیتا ہے۔

درد کو غالب آنے سے پہلے قابو کر لینا

آپ نہ صرف گٹھیا کے درد پر قابو پا سکتے ہیں بلکہ اسے پہلے ہی مرحلہ میں روکنے کے اقدامات کر سکتے ہیں۔ کس طرح؟ ان کا ذکر درج ذیل ہے:

اپنے وزن پر نظر رکھیں: اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ظاہر ہے آپ کے جوڑوں پر بہت زیادہ بوجھ ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اضافی وزن رکھنے والے یعنی موٹے لوگ عام طور پر گھٹنوں کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

پُرسکون رہنے کی کوشش کریں: ذہنی دباؤ اور پژمردگی جوڑوں کے درد کو شدید تر کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ویزنر کا کہنا ہے کہ ذہنی دباؤ دور کرنے والی سرگرمیاں مثلاً استغراق، یوگا، خوش کن تصور اور عبادت بہت سے لوگوں کے لیے مفید رہتی ہیں۔

مچھلی کھائیں: ان گنت شواہد موجود ہیں کہ اومیگا-تھری فیٹی ایسڈز سے بھرپور مچھلیاں مثلاً ہیرنگ، میکرل، سالمن اور ٹونا کا استعمال جوڑوں کے درد کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نیوٹریشنل میڈیسن کے سپیشلسٹ اور Healings with Food کے مصنف ڈاکٹر میلووین ورنیچ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ مچھلی کھانے میں رغبت نہیں رکھتے تو مچھلی کا تیل اور فش آئیل سپلیمنٹ استعمال کر سکتے ہیں۔

چکنائی سے گریز کریں: اس مرض میں جس غذا سے آپ کو پرہیز کی ضرورت ہے وہ مرغن یا چکنائی والی خوردنی اشیاء پر مشتمل ہے۔ ڈاکٹر ورنیچ کا کہنا ہے کہ غذائی چکنائی بالخصوص تر چکنائیاں رہوماٹائیڈ آرتھرائٹس پر بہت برے اثرات مرتب کرتی ہیں۔

درد سے نجات

نقرس یا آرتھرائٹس سے متاثرہ جسم کے مختلف حصوں مثلاً پاؤں، گھٹنے، ہاتھ اور کندھوں کو درد سے نجات دلانے کے لیے ماہرین نے کچھ تدابیر متعارف کرائی ہیں۔ آپ بھی ان سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں:

پاؤں کے پنجے: اگر آپ کے پاؤں کی انگلیاں آپس میں جڑی ہوئی ہیں تو ان میں کاغذ، کپڑے یا نرم پلاسٹک کے Spacer رکھیں تاکہ وہ ایک دوسرے سے الگ الگ رہیں۔ یہ Spacer آپ کو میڈیکل سٹور سے بھی مل سکتے ہیں۔

اگر مقامی بازار میں دستیاب نہ ہوں تو انہیں خود تیار کر لیجئے۔ آرتھرائٹس سینٹر اٹلانٹا کے ڈائریکٹر ڈاکٹر فریڈرک میکڈفی یہ تجویز کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ اگر پاؤں کا درد اس جوڑ میں ہے جو پنجے اور تلوے کے مقام اتصال پہ واقع ہے تو Metatarsal

Bar ــــ میٹا ٹارسل بار استعمال کریں۔ یہ دونوں چیزیں پاؤں کے درد کو کم سے کم کر دیتی ہیں۔

پاؤں: دو برتن لیں ایک میں ٹھنڈا اور دوسرے میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ پہلے ٹھنڈے پانی میں پانچ منٹ تک دونوں پاؤں ڈبوئیں اور پھر اگلے پانچ منٹ تک نیم گرم پانی میں۔ یہ عمل اس وقت تک بار بار دہراتے رہیں جب تک نیم گرم پانی ٹھنڈا نہ ہو جائے۔

گھٹنے: ڈاکٹر میکڈفی گھٹنوں کو درد سے آزاد کرنے کے لیے ہائیڈروکولیسٹر کا استعمال تجویز کرتے ہیں۔ ہائیڈروکولیسٹر' سلیکون جیل سے بھرا پیڈ ہوتا ہے' اسے مائیکروویو میں گرم کرتے ہیں۔ اس کا متبادل طریقہ نیم گرم پانی میں بیٹھنا ہے۔ نہانے کے ٹب میں اس قدر گرم پانی لیں جس قدر آپ برداشت کر سکتے ہیں اور پھر اس میں دس منٹ سے تیس منٹ تک بیٹھیں۔ آپ چھوٹے چھوٹے وقفوں کے ساتھ بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ ٹب میں داخل ہوتے ہوئے اور نکلتے ہوئے محتاط رہیں۔ کوشش کیجیے کہ ہینڈل بار رکھنے والا ٹب استعمال میں لائیں۔

کلائیاں اور ہاتھ: دستی تولیہ پانی میں بھگونے کے بعد نچوڑنے کی مشق کریں۔ نچوڑنے کے عمل میں کلائیوں کا پورا استعمال کریں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ مشق آپ کے ہاتھوں' انگلیوں' کلائیوں اور کہنیوں کے لیے بہت مفید رہتی ہے۔

اگر آپ کے ہاتھ سوجے ہوئے ہوں تو تنگ دستانے پہنیے (مثلاً آئسوٹونر)۔ تنگ دستانوں کا استعمال جہاں تک اور جب تک ممکن ہو ضرور کریں۔ اس میں رات یعنی سونے کا وقت بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔

انگوٹھے کی جڑ میں پایا جانے والا جوڑ عام طور پر نقرس سے متاثر ہوتا ہے۔ اس کے درد سے نجات کے لیے چیف آف آرتھوپیڈک سرجری' واشنگٹن ڈی سی' ڈاکٹر ایڈورڈ اے رینکن تجویز کرتے ہیں کہ ایک خصوصی قسم کی کھپچی استعمال کی جائے جسے ''گیم کیپر سپلنٹ'' کہتے ہیں۔ اسے انگوٹھے اور کلائی کے گرد باندھ دیا جاتا ہے۔

کندھے: نیم گرم پانی کا شاور لیں اور کوشش کریں کہ قابل برداشت گرم پانی متاثرہ کندھے پر براہ راست پڑتا رہے۔ پھر اس کندھے کو پانی سے ہٹا لیں اور اسے

ڈھیلا اور تناؤ سے آزاد رکھیں۔ اب اسی کندھے والا ہاتھ اٹھائیں اور شاور کی دیوار پر جس قدر اونچا لے جا سکتے ہیں لے جائیں۔ آپ کا ہاتھ اور انگلیاں پھیلی ہوئی ہوں۔ اس حالت میں ۵ سیکنڈ تک رہیں اور پھر کچھ مزید اونچا لے جانے کی کوشش کریں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنا ہاتھ نیچے لے آئیں۔

ڈاکٹر سے رجوع کرنے کا وقت

اگر آپ کے گٹھیا یا نقرس کا درد معمولی ہے تو اگلی دفعہ جب ڈاکٹر سے ملیں تو اپنی کیفیت بتا دیں۔ لیکن اگر یہ درد ایک ہفتہ تک برقرار رہے اور بالخصوص اس کے ساتھ بخار یا کمزوری محسوس ہو تو پھر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور طبی مدد لیں۔

8003

چنڈیاں
(CORNS)

پاؤں کے تلوے میں پنجہ کے پاس جلد کا سخت ہو جانا یا نوکیلے ابھار بن جانا چنڈی کہلاتا ہے۔ اونچی ایڑی والے جوتے استعمال کرنے والی عورتوں کے تلووں میں عموماً چنڈیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کیفیت چھوٹی انگلی کے پاس تو ضرور دیکھنے میں آتی ہے۔ چنڈیاں شدید درد پیدا کرتی ہیں اور تکلیف بڑھنے پر چلنے پھرنے سے معذور کر دیتی ہیں۔ اونچی ایڑی اور تنگ جوتے دونوں ہی اس کا سبب بن جاتے ہیں۔

چنڈی پاؤں کی جلد کی مردہ تہہ سے بنتی اور ہڈی والے حصہ پر پائی جاتی ہے۔ پاؤں کے تلوے میں پنجے کے پاس ابھرا ہوا حصہ چلنے کے دوران سب سے زیادہ دباؤ اور رگڑ کا شکار ہوتا ہے۔ پاؤں کا تلوا ناسازگار صورت حال میں خود کو دباؤ سے بچانے کے لیے یہ تکلیف دہ ابھار پیدا کر دیتا ہے۔

چنڈی کی دو قسمیں ہوتی ہیں' سخت اور نرم۔ سخت چنڈی جو عموماً پاؤں کی چھوٹی انگلی کے پاس بنتی ہے' یہ رگڑ کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہے۔ نرم چنڈیاں بقیہ انگلیوں کے قریب بنتی ہیں اور ان کا سبب تنگ جوتا ہوتا ہے جو پنجے کو سکیڑ کر رکھتا ہے۔ چنڈیاں اس طرح تکلیف دیتی ہیں کہ چلنا دوبھر ہو جاتا ہے۔

کاٹ چھانٹ: جس پاؤں میں سخت چنڈی ہو اسے پندرہ منٹ تک نیم گرم پانی

میں ڈبوئے رکھیں۔ چنڈی نرم ہو جائے گی۔ اب اسے جھانواں پتھر (Pumice Stone) سے رگڑ کر صاف کر دیں۔ یہ مشورہ دیتے ہوئے فٹ اینڈ اینکل آرتھوپیڈک انسٹی ٹیوٹ نیویارک کے ڈائریکٹر' ڈاکٹر راک پوسیٹانو کہتے ہیں کہ چنڈی کو جھانویں سے رگڑتے ہوئے خیال رکھیں کہ اس کے اردگرد پائی جانے والی پنجے کی نرم جلد پہ رگڑ نہ آئے۔ چنڈی تراش دینے کے بعد اس جگہ پر کوئی نباتاتی تیل یا مائسچرائزر لگا دیں۔

تکلیف دہ چنڈی پہ پیڈ رکھنا: سخت چنڈیاں جو درد پیدا کرتی ہوں' ان کے نیچے کارن پیڈ (Corn Pad) رکھ کر جوتا پہنیں۔ چنڈیوں کو پوری طرح ڈھانپ لینے والا فوم یا روئی کا پیڈ مناسب رہتا ہے کیونکہ اس کی موجودگی دباؤ اور رگڑ سے محفوظ رکھتی ہے۔

نرم چنڈیوں کے لیے حکمت عملی: ڈاکٹر کیرل فرے کا کہنا ہے کہ سخت چنڈی کے نیچے پیڈ درد سے نجات دلاتا ہے۔ جبکہ نرم چنڈیوں اور پنجے کے درمیان روئی یا اون رکھی جائے تو درد نہیں پیدا ہوتا۔ نرم چنڈیوں کو انگلیوں سے الگ رکھا جائے تو یہ تکلیف دہ نہیں رہتیں۔ بازار سے Toe Separator مل جاتے ہیں جو اس مقصد کے لیے تیار کیے جاتے ہیں۔

پلاسٹر یا ریموور سے گریز کریں: ڈاکٹر پوسیٹانو کہتے ہیں کہ کارن پلاسٹر یا کارن ریموور کا استعمال کبھی نہ کریں۔ اس طرح کی زیادہ تر مصنوعات میں سیلیک ایک ایسڈ ہوتا ہے جو ٹھیک طرح استعمال نہ کرنے کے نتیجہ میں چنڈی (کارن) کے اردگرد پائی جانے والی نرم جلد کو جلا دیتا ہے یا نقصان پہنچاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ جو لوگ ذیابیطس (شوگر) کے مریض ہوں یا ناقص دوران خون رکھتے ہوں' انہیں اس طرح کی مصنوعات سے مکمل طور پر بچنا چاہیے کیونکہ تیزاب سے جلنے کے بعد جلد اگر سستی کے ساتھ مندمل ہو یا اس میں انفیکشن پیدا ہو جائے تو مسائل بن جاتے ہیں۔

فٹ (Fit) جوتے پہنیے: چنڈیوں سے تحفظ کے لیے سب سے پہلا اصول یہی ہے کہ صرف اور صرف ایسے جوتے استعمال کیجیے جو آپ کو تنگ نہ ہوں۔ ڈاکٹر فرے کا کہنا ہے کہ موزوں جوتا ایسا ہوتا ہے جس میں پاؤں کا پنجہ آسانی سے حرکت کر سکے۔

<u>اونچی ایڑی ترک کر دیں:</u> تنگ پنجے اور نوکیلی ایڑی والے جوتوں کا استعمال ترک کر دینا' چنڈیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ تنگ پنجہ پاؤں کے اگلے حصہ کو جکڑ لیتا ہے چنانچہ نرم چنڈیاں بننے لگتی ہیں۔ ان کی بجائے کشادہ پنجے یعنی وائیڈ ٹو باکس والے جوتے پہنا کریں۔ اسی طرح کم اونچی ایڑی بھی پنجے کے پاس تلوے کو رگڑ سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہی رگڑ جلد کو موٹا کر کے چنڈیاں بناتی ہے۔ ہمیشہ آرام دہ واکنگ پمپ استعمال کیا کریں۔

<u>جوتا خریدنے کا وقت:</u> جب بھی آپ کو نیا جوتا خریدنا ہو تو شام کے وقت خریداری کے لیے جائیں کیونکہ اس وقت آپ کے پاؤں اپنے پورے حجم کے ساتھ پھیلے ہوتے ہیں۔ اس وقت جو جوتا آپ کو فٹ آئے گا' وہ مسلسل آرام دہ ثابت ہوگا۔

فٹ جوتا خریدنے کا دوسرا اصول یہ ہے کہ نیا جوتا پہن کر اس کی موزونیت کا اندازہ بیٹھ کر نہ کریں۔ نیا جوتا پہن کر کھڑے ہو جائیں اور دکان میں دو چار قدم چل کر اس کے فٹ ہونے کا اندازہ لگائیں اور پھر خریدنے کا فیصلہ کریں۔

ڈاکٹر فرے کہتے ہیں کہ جب آپ کھڑے ہوتے ہیں تو آپ کے پاؤں پوری طرح پھیل جاتے ہیں۔ اس طرح آپ تنگ جوتا خریدنے سے بچ جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا ایک پاؤں دوسرے سے نسبتاً لمبا ہوتا ہے۔ چنانچہ جوتا خریدنے سے پہلے اس کے دونوں پاؤں پہن کر اور کھڑے ہو کر دیکھ لیں۔

<u>جوتے اور جرابوں کا معائنہ کرتے رہیں:</u> وقفے وقفے سے اپنے جوتے کو اچھی طرح دیکھ لیا کریں کہ یہ کہیں سے پھٹ تو نہیں گیا۔ اس کی سلائی تو نہیں کھل رہی۔ اسی طرح جرابوں پہ بھی نظر رکھا کریں۔ پھٹی ہوئی یا ادھڑی ہوئی جرابیں بھی پھٹے ہوئے جوتوں کی طرح رگڑ پیدا کرتی ہیں۔

<u>چنڈیوں کو چھیلنا یا کاٹنا:</u> ڈاکٹر گلین گیسٹ ورتھ کا کہنا ہے کہ کبھی بھی اپنی چنڈیوں کو بلیڈ یا تیز دھار آلے سے نہ کاٹیں۔ چنڈیوں کو کاٹنا بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اگر ناقص دوران خون یا ذیابطیس کی وجہ سے آپ کے پاؤں کی حساسیت کم ہو چکی ہے تو چنڈیوں کا کاٹنا آپ کے لیے نئے مسائل پیدا کر دے گا۔ ابتدا میں آپ کو نہ تو درد محسوس ہوگا اور نہ ہی یہ پتہ چلے گا کہ آپ نے چنڈی کاٹتے ہوئے کتنا زخم بنا لیا ہے۔

ڈاکٹر سے رجوع

اگر آپ کے اپنے طور پر کیے گئے اقدامات سے چنڈی کا درد ختم نہ ہو تو کسی ڈاکٹر یا پوڈیاٹرسٹ سے ضرور رجوع کریں۔ ممکن ہے وہ آپ کو آرتھوٹکس تجویز کرے۔ یعنی ایسی فٹ سپورٹ جو جوتے کے اندر استعمال ہو سکے اور آپ کی چال کو درست کر دے۔ ضدی قسم کی چنڈیاں سرجری کا تقاضا کرتی ہیں۔ لیکن پریشان ہونے کی ضرورت نہیں یہ بہت معمولی قسم کا اور مختصر سا آپریشن ہوتا ہے۔

چہرے کا درد
(FACIAL PAIN)

اگر آپ کی کمر میں درد آ جائے تو آپ بستر کے گدے کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں اور فوراً نیا گدا خریدنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں۔ جب آپ کے گھٹنوں میں درد ہوتا ہے تو سوچ لیتے ہیں کہ آج آپ ضرورت سے زیادہ پیدل چلے ہیں یا اپنے باغیچہ میں پودوں کی تراش خراش میں گھٹنوں کے بل بیٹھے رہے ہیں۔ لیکن جب آپ کا چہرہ درد کرنے لگے تو کیا سبب تلاش کریں گے؟

نیوجرسی کے سینٹر فار ہیڈ اینڈ فیشل پین کی ڈائریکٹر ایرا کلیمن ڈی ڈی ایس بتاتی ہیں کہ چہرے کے درد کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں مثلاً آپ کو سائی نس انفیکشن ہو سکتی ہے۔ دانت کا کوئی مسئلہ ہوسکتا ہے۔ دردِ شقیقہ، الرجی یا پھر ذہنی دباؤ یہ کیفیت پیدا کر سکتے ہیں۔ غذاؤں میں ملائے جانے والے کیمیکل مثلاً مونو سوڈیم گلوٹامیٹ **(MSG)** بھی چہرے کا درد پیدا کر دیتے ہیں۔

چہرے کے درد کا ایک عمومی سبب **TMD** ہوتا ہے۔ اس سے مراد **Temporo Mandibular Disorder** یعنی کنپٹی اور جبڑے کی ہڈی میں بے قاعدگی آ جانا ہے۔ اس صورت حال میں کنپٹی اور جبڑے کی ہڈی کا جوڑ جو نچلے جبڑے کو کنپٹی کی ہڈی سے ملاتا ہے، بے ترتیب یا پھر سوزش کا شکار ہو جاتا ہے۔ تفصیلات متعلقہ باب میں دی

گئی ہیں:

ایک اور کیفیت جو زیادہ معروف نہیں ہے، وہ چہرے کے اعصاب اور پٹھوں کا درد ہے۔ یہ درد چہرے کے اعصاب کے ساتھ ساتھ دونوں طرف چلتا ہے اور نہایت اذیت ناک ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کلیمن کا کہنا ہے کہ انسانوں کو لاحق ہونے والے دردوں میں یہ سب سے زیادہ شدت رکھتا ہے۔

درد کا منہ پھیر دینا

چونکہ چہرے کے درد کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں چنانچہ اسے دور کرنے کے لیے اصل سبب کا خاتمہ ضروری ہوتا ہے اور اس کے لیے عام طور پر کسی ڈاکٹر کی مدد لینا پڑتی ہے۔ زیادہ شدت رکھنے والے واقعات میں تو بعض اوقات میڈیکل کے ماہرین کی ایک پوری ٹیم کی ضرورت پڑتی ہے جس میں فیملی فزیشن، ڈینٹسٹ، اوٹو لیرینگولوجسٹ (ناک کان حلق کا ماہر) اور نیورالوجسٹ شامل ہوتے ہیں۔

اگرچہ آپ کو اپنے چہرے کے درد کا اصل سبب ڈھونڈنے کے لیے کسی ایکسپرٹ کی مدد یقیناً درکار ہوتی ہے لیکن درد میں کمی اور فوری آرام کے لیے آپ خود بھی بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ درد سے آفاقہ کے لیے ماہرین درج ذیل اقدامات تجویز کرتے ہیں:

برف سے مدد: متاثرہ حصہ پر کولڈ پیک یا برف کے کیوبز سے بھرا پلاسٹک بیگ مساج کے انداز میں اس وقت تک لگایئے جب تک یہ حصہ سن نہ ہو جائے۔ لاس اینجلس کے ڈاکٹر لیون راب مشورہ دیتے ہیں کہ پیشانی میں درد ہو تو برف کا استعمال گردن کے پچھلے حصہ پر کھوپڑی کے نچلے حصہ میں کریں۔ چہرے کے دونوں طرف درد ہو تو جبڑے کی ہڈی کے اوپر برف کا مساج کریں۔ متاثرہ حصہ پر باریک تولیہ یا کوئی کپڑا رکھ لیں تاکہ برف براہ راست آپ کی جلد سے مس نہ ہو۔

برف کا استعمال ہر گھنٹے کے بعد زیادہ سے زیادہ دس منٹ تک کریں، اس سے زیادہ وقت تک برف رکھنا درد کو بڑھا دیتا ہے۔

منجمد مٹروں سے استفادہ: اگر آپ کے پاس فریز کیے ہوئے مٹر ہوں تو یہ برف کے کیوبز سے زیادہ بہتر کولڈ پیک ثابت ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر سٹیون سیرپ، ڈائریکٹر فیشل

چین پروگرام کولمبیا یونیورسٹی منجمد مٹروں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ یخ بستہ مٹروں کا بیگ آپ کے چہرے کی ساخت سے مطابقت پیدا کر لیتا ہے۔

سینک سے آفاقہ: اگر آپ کے چہرے کے درد کا سبب پٹھوں کی اینٹھن ہے تو تدارک کے لیے مرطوب حرارت سے مدد لیجئے۔ نیم گرم پانی میں تولیہ بھگو کر درد کرتے ہوئے حصہ پر پندرہ منٹ کے لیے رکھیے۔ ڈاکٹر راب کا کہنا ہے کہ آپ یہ عمل دن میں پانچ چھ مرتبہ کر سکتے ہیں۔

متاثرہ حصہ دبانا: ڈاکٹر راب کہتے ہیں کہ اگر آپ کے چہرے کا درد پٹھوں کے تشنج یا اینٹھن کی وجہ سے ہے تو متاثرہ مقام کے اعصاب کو نرمی سے دبانے کا عمل بھی سودمند رہتا ہے۔ چہرے کے اعصاب کا مرکزی مقام جبڑوں کے جوڑ پہ (دونوں طرف) کانوں کے بالکل سامنے رخسار کی ہڈی کے نیچے ہوتا ہے۔ آپ اسے منہ کھولنے اور بند کرنے کے دوران تلاش کر سکتے ہیں۔ چہرے کے جس طرف درد ہو اس طرف کے عصبی مقام پر انگلی سے ایک یا دو منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ اس دوران منہ بند رکھیں۔ جب تک ضرورت ہو یہ عمل وقفہ وقفہ سے دہراتے رہیں۔

مساج کے اثرات: پیشانی میں سر درد کا منبع آپ کی گردن کے عقبی حصہ میں ہوسکتا ہے۔ کسی نباتاتی تیل سے گدی (گردن کے عقبی حصہ) کی مالش درد کافور کر دیتی ہے۔

ذہنی دباؤ: ڈاکٹر کلیمن کہتی ہیں کہ ذہنی دباؤ کے نتیجہ میں چہرے کا درد تو پیدا نہیں ہوتا لیکن اس کی وجہ سے درد میں اضافہ ضرور ہو جاتا ہے۔ تناؤ کی کیفیت میں خود کو پرسکون رکھنے والی تکنیکوں کو کام میں لایا کریں۔ ان میں استغراق، تصور، یوگا وغیرہ شامل ہیں۔

درد دور کرنے والی ادویات: نان سٹیرائیڈل اینٹی فلیمیٹری ڈرگز (NSAIDS) میں سے کسی کا انتخاب آپ کے درد میں کمی لا سکتا ہے۔ اسپرین یا بروفین کا استعمال فوری آفاقہ مہیا کرتا ہے۔

آکوپنکچر: ہوائی کے مستند معالج ڈاکٹر ارون کاف ایم ڈی، آکوپنکچر کے ماہر بھی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ چہرے کے درد کا موثر ترین علاج آکوپنکچر سسٹم میں ہے۔ اس کے سائیڈ ایفیکٹس بھی نہیں ہیں۔ اپنے علاقے کے کسی ماہر سے آکوپنکچر طریقہ علاج کی

مدد لیجئے۔ یقینی طور پر مکمل صحت مندی آپ کی منتظر ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

چونکہ چہرے کے درد کا سبب بہت سے اسباب میں سے کوئی ایک ہوتا ہے اس لیے درست تشخیص کے لیے ڈاکٹر کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کا درد ایک دن سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہے تو ڈاکٹر کی مدد لیجئے۔ ڈاکٹر سیموئیل سیلز، ڈی ڈی ایس کا کہنا ہے کہ درج ذیل علامات ابھریں تو ڈاکٹر سے رجوع میں تاخیر نہ کریں۔

☆...... جھکنے پر چہرے میں درد ہو۔

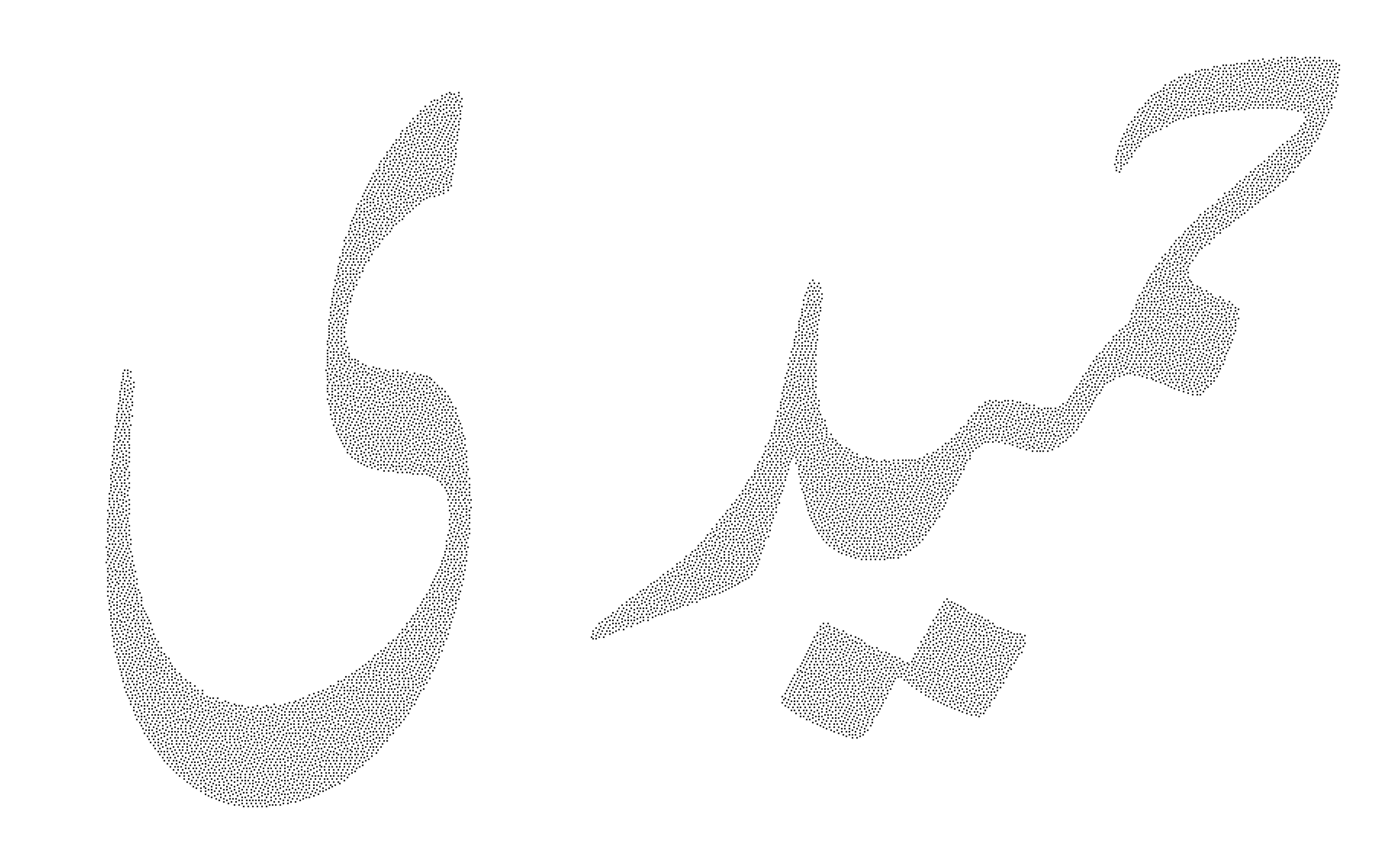
☆...... چہرے میں بوجھل پن محسوس ہو۔

☆...... جبڑا بھینچنے پر درد ہو۔

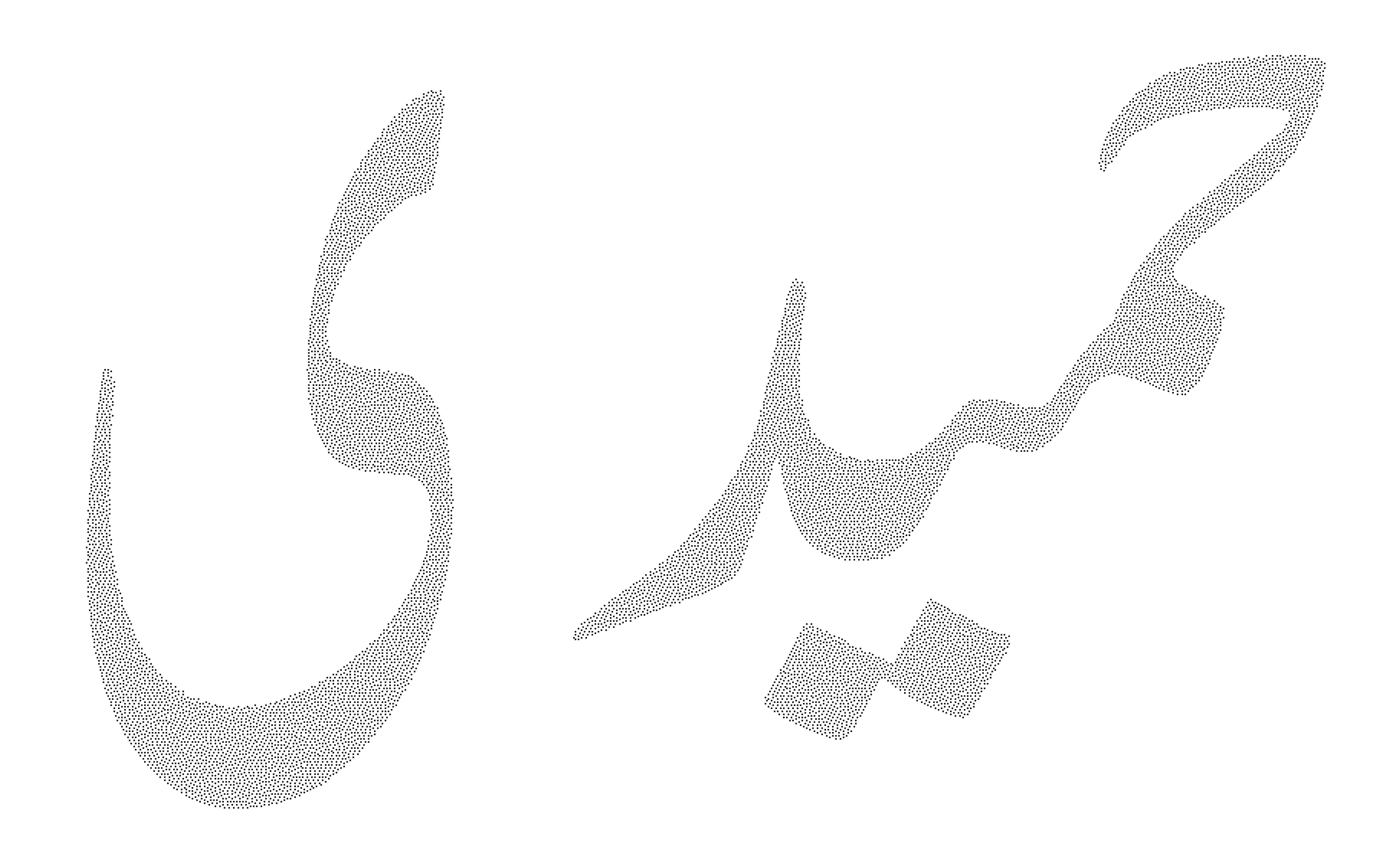
☆...... منہ کھولتے اور بند کرتے ہوئے کلک کی آواز پیدا ہو۔

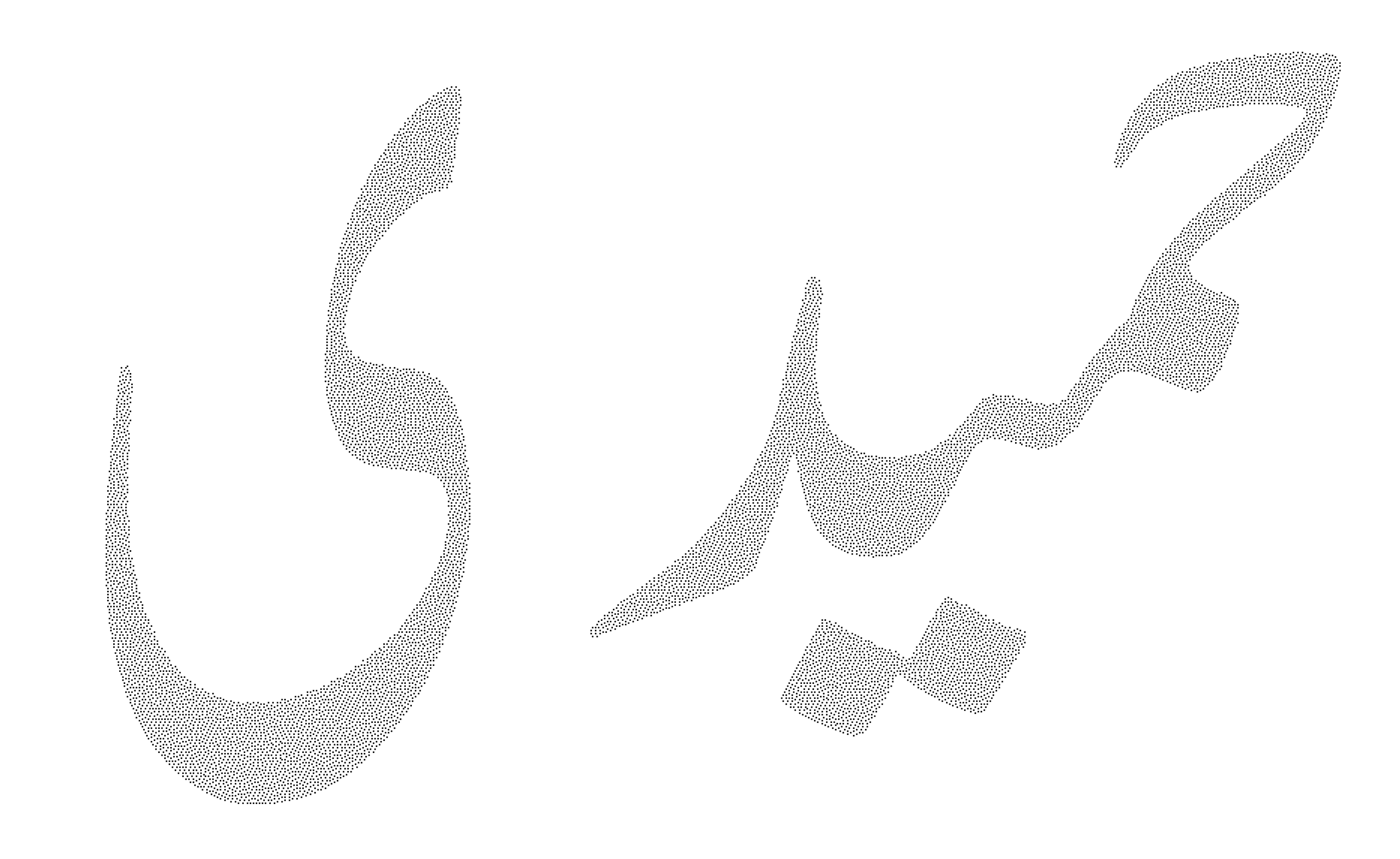
اگر آپ کو چہرے میں فالج یا بے حسی محسوس ہو اور ساتھ ہی کمزوری اور نقاہت پائی جائے تو فوراً کسی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں پہنچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر چہرے کے درد کے ساتھ قے بھی آئے یا آپ اپنا سر دائیں بائیں موڑنے سے قاصر ہو جائیں تو ایمرجنسی میں جانے سے غفلت نہ برتیں۔

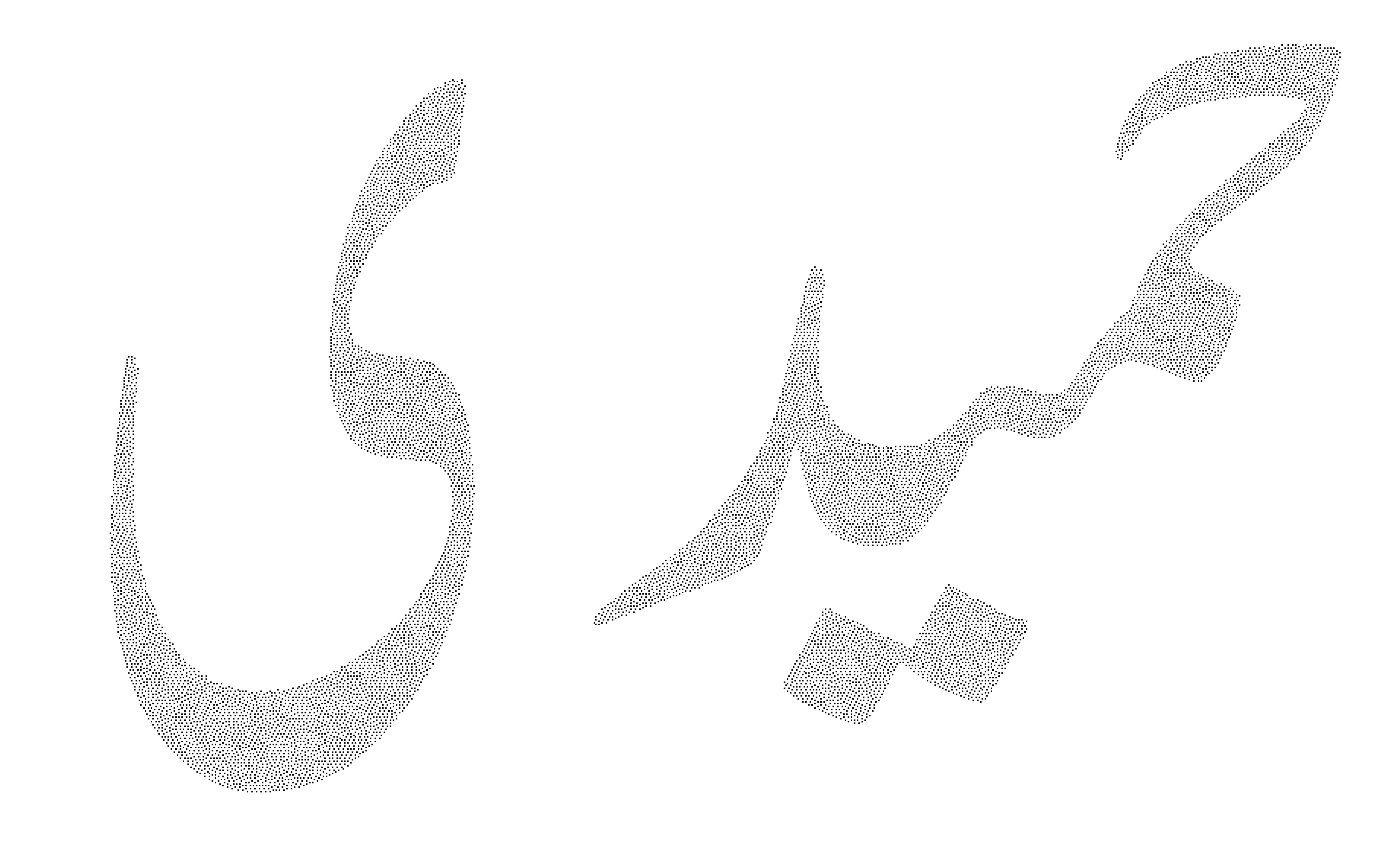
❧❧


حمیدی


حمیدی


حمیدی


حمیدی



دل کی جلن

(HEART BURN)

دل کی جلن کو سینے کی جلن اور تیزابیت بھی کہا جاتا ہے۔ آپ کی غذا کی نالی میں آگ سی لگ جاتی ہے۔ جلن نیچے سے شروع ہو کر حلق تک ایک لہر کی صورت میں پہنچتی ہے اور جیسے پورا سینہ سلگ اٹھتا ہے۔

ماہرین یہ تو ٹھیک طرح نہیں جانتے کہ کون سی چیز معدے کے تیزاب کو حلق کا رخ کرنے پر اکساتی ہے لیکن وہ یہ ضرور جانتے ہیں کہ یہ کیفیت اس بات سے تعلق رکھتی ہے کہ آپ کیا کھاتے ہیں اور کس طرح کھاتے ہیں۔ ایسا کھانا جو بہت زیادہ ہو، بہت بوجھل ہو، بہت مرغن ہو، سینے کی جلن یا تیزابیت پیدا کرتا ہے۔ کچھ اور اسباب میں کھانے سے پہلے یا بعد میں الکحل یا سگریٹ پینا اور کھانا کھانے کے فوراً بعد لیٹ جانا شامل ہے۔

سینے کی آگ کو ہمیشہ کے لیے بجھانا

جب سینے کی جلن حملہ آور ہوتی ہے تو متاثرہ فرد اس کے سبب پر نظر نہیں ڈالتا بلکہ فوری تدارک کی فکر کرتا ہے۔ روایتی طور پر تیزابیت دور کرنے والی چیزیں ہی علاج کے لیے منتخب کی جاتی ہیں۔ یقیناً ایسی ادویات موجود ہیں جو سینے کی جلن کا فوراً

خاتمہ کرتی ہیں۔ ڈاکٹر سکاٹ بریزر کہتے ہیں کہ اگر آپ سینے کی شدید جلن میں مبتلا ہیں تو ادویات کی دکان پہ پہنچیے اور Tagamet طلب کیجئے۔ اس طرح کی تیزابیت دور کرنے والی دوائیں معدے میں پہنچ کر تیزابیت کی مقدار میں کمی لاتی ہیں۔ لیکن محتاط رہیں اگر سینے کی جلن تین ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہے تو صورت حال ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں۔

ادویات سینے کی جلن کا عارضی علاج ہوتی ہیں۔ مستقبل میں اس سے محفوظ رہنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر توجہ دیجئے:

پیٹ بھر کر نہ کھائیں: بہت زیادہ کھانے سے معدہ پھول جاتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں غذا کی نالی کے پٹھے پھیل جاتے ہیں۔ ڈاکٹر میلووین ورنیچ کہتے ہیں کہ غذائی نالی پھیل جانے سے معدے کے اجزا اس میں اوپر سرک آتے ہیں چنانچہ سینے کی جلن لاحق ہو جاتی ہے۔

تیزابیت پیدا کرنے والی غذائیں نہ لیں: ڈاکٹر ورنیچ مشورہ دیتے ہیں کہ ایسے مشروبات اور غذائیں نہ لیں جو تیزابیت بڑھاتی ہیں۔ ان میں چکنائی والی اور مصالحے دار غذائیں شامل ہیں۔ چاکلیٹ، الکحل، کافی، چائے، دودھ، اورنج جوس اور ٹماٹو جوس بھی تیزابیت پیدا کرتے ہیں۔

پرسکون رہیں: ذہنی دباؤ بھی معدے کی تیزابیت بڑھانے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خود کو پرسکون رکھا کریں اور بالخصوص کھانے کے دوران اور کھانے کے بعد اضطراب سے دور رہیں۔

خوب پانی پئیں: ڈاکٹر ورنیچ کہتے ہیں کہ خوب پانی پیا کریں۔ بالخصوص کھانا کھانے کے کچھ عرصہ بعد ضرور پانی پئیں۔ پانی غذائی نالی کی مشتعل دیواروں سے غذائی اجزا اور تیزابیت اتار کر انہیں پرسکون بناتا ہے۔

سونے سے پہلے کچھ نہ کھائیں: ڈاکٹر بریزر مشورہ دیتے ہیں کہ سونے سے تین گھنٹہ پہلے تک جو کچھ کھانا ہو کھائیں۔ اس کے بعد کھانا تیزابیت بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد اونگھنے کے لیے لیٹنا نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لیٹنے پر معدے کی تیزابی رطوبت غذا کی نالی میں چلی جاتی ہے۔ بیٹھنے یا کھڑے

رہنے کی حالت میں کشش ثقل غذائی نالی کو تیزابی رطوبت سے خالی کر دیتی ہے۔ علاوہ ازیں بیداری کی حالت میں آپ کا لعاب دہن بنتا رہتا ہے اور آپ اسے نگلتے رہتے ہیں۔ اس طرح غذائی نالی سے تیزابیت صاف ہونے میں مدد ملتی ہے۔

اپنا سر اونچا رکھیں: ڈاکٹر بریزر کہتے ہیں کہ اگر آپ کے سینے کی جلن شدت رکھتی ہے تو لیٹنے کے دوران اپنا سر اونچا رکھیں۔ اس طرح کشش ثقل آپ کی غذائی نالی سے تیزابیت معدے میں اتارنے کا کام کر سکے گی۔ چنانچہ لیٹنے اور سونے کے لیے اونچا تکیہ استعمال کیا کریں۔

اپنی ادویات کی پڑتال کریں: دیگر بیماریوں کے لیے شافی ادویات بعض اوقات سینے کی جلن پیدا کرتی ہیں۔ ورجینیا یونیورسٹی کے پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر ڈیوڈ پیورا بتاتے ہیں کہ NSAIDS - نان سٹیرائیڈل اینٹی انفلیمٹری ڈرگز معدے کی دیواروں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ چنانچہ ان کے استعمال سے پہلے معدے میں کوئی اور غذا ہونی چاہیے۔ اسی لیے ڈاکٹر حضرات اینٹی بائیوٹک اور اینٹی انفلیمٹری ادویات کے ساتھ وٹامن بی استعمال کراتے ہیں۔ اگر آپ کسی مزمن مرض کے لیے ادویات استعمال کر رہے ہیں اور سینے کی جلن کی شکایت بھی رکھتے ہیں تو ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

دل یا سینے کی جلن کسی اور بیماری کی علامت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے یہ بیماری زیادہ سنگین ہو جس کا براہ راست آپ کو علم نہیں ہے۔ اگر آپ کو سینے میں جلن نما درد ہو اور یہ تھوڑی سی مشقت کے نتیجہ میں پیدا ہو جائے۔ درد بائیں بازو میں اترے یا اس کے ساتھ ہی آپ کا سانس پھول جائے تو فوراً ڈاکٹر کے نوٹس میں لانے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کے سینے کی جلن گھریلو علاج کے باوجود تین ہفتوں کے دوران ٹھیک نہ ہو یا سونے کے دوران سینے کی جلن شروع ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے دل کے پٹھے کو ضروری مقدار میں آکسیجن نہیں مل رہی۔

دردِ زہ

(CHILDBIRTH PAIN)

بچے کو جنم دینا عورت کی زندگی میں ایک طرف خوشگوار ترین مرحلہ ہے تو دوسری طرف یہ انتہائی اذیت ناک عمل بھی ہوتا ہے۔ زچگی کے دوران درد پہ قابو پانے والی ادویات کے استعمال کی بحث بھی جاری ہے۔ اگر آپ ماں بننے والی ہیں تو کیا زچگی کے موقعہ پر درد پہ قابو پانے والی ادوایت استعمال کرنا چاہیں گی یا نہیں؟

آنے والے دنوں میں ماں بننے والی خواتین کے جواب مختلف ہوسکتے ہیں۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ درد پہ قابو پانے والی ادویات کا استعمال خاتون کو اپنے بچے کو جنم دینے کے عمل میں پوری طرح شریک ہونے سے روکتا ہے اور بچے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ ادویات کے استعمال سے درد کی اذیت ختم ہو جاتی ہے، خاتون مستعد رہتی ہے اور نوزائیدہ کو کوئی چوٹ یا ضرب پہنچنے کا خدشہ بھی کم سے کم ہو جاتا ہے۔

درد پہ قابو پانے والی ادویات کا استعمال آپ کرنا چاہتی ہیں یا نہیں، یہ آپ کا ذاتی فیصلہ ہے اور اس کے لیے حمل کے ابتدائی مہینوں میں اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا، مناسب رہتا ہے لیکن جو بھی فیصلہ کریں اس کے تمام پہلوؤں سے آگاہ ہونا مناسب ترین بات ہے۔

تیار رہنا درد کو کم کر دیتا ہے: ماہرین کا کہنا ہے کہ زچگی کے لیے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار خواتین کے لیے زچگی کا درد بڑی حد تک کم یا قابل برداشت ہو جاتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین اور بالخصوص پہلی دفعہ ماں بننے والی خاتون کے لیے ضروری ہے کہ وہ زچگی کے تمام مراحل سے آگاہی حاصل کر لے۔ اس مقصد کے لیے اپنی ڈاکٹر سے مشورہ، خاندان کی بڑی بوڑھیوں سے گفتگو اور متعلقہ لٹریچر کا مطالعہ مفید رہتا ہے۔

زچہ بچہ مراکز میں اس موضوع پر لیکچرز اور کورسز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین کو ان میں شرکت کرنی چاہیے۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ زچگی کا عمل مختصر اور دردِ زہ کی شدت کم سے کم کرنے کی معلومات مل جاتی ہیں۔ اس طرح کے کورسز میں شرکت سے آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کس طرح کے عمل سے گزریں گی اور کیا صورت حال پیش آ سکتی ہے۔

پروفیسر آف گائناکالوجی ڈاکٹر مارک نوریس کا کہنا ہے کہ خواتین کو خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ ہزاروں برسوں سے خواتین بچوں کو جنم دیتی آ رہی ہیں۔ ماضی میں خواتین کو کسی قسم کی طبی مدد بھی میسر نہیں ہوا کرتی تھی اس کے باوجود وہ کامیابی سے اس مرحلہ سے گزر جاتی رہی ہیں۔ یہ ایک فطری عمل ہے اور ضرورت صرف خود کو ذہنی اور جسمانی طور پر تیار رکھنے کی ہے۔ دراصل زندگی سے پہلے اضطراب اور زچگی کے دوران درد میں ایک باہمی رشتہ پایا جاتا ہے۔ ایک خاتون جس قدر زیادہ مضطرب اور تشویش میں مبتلا ہوگی وہ اسی قدر زیادہ درد کا سامنا کرے گی۔

یونیورسٹی آف ساؤتھ کیرولینا کالج آف نرسنگ کولمبیا میں ۶۰ خواتین پہ ریسرچ کی گئی۔ ان میں سے ۳۰ خواتین کو زچگی کے تمام مراحل کے بارے میں تعلیم دی گئی تھی۔ ان ۳۰ خواتین میں سے ۲۷ خواتین اس مرحلہ سے نسبتاً آسانی سے گزر گئیں۔ ان کا کہنا تھا کہ سب معاملات ٹھیک رہے کیونکہ وہ ذہنی طور پر ہر متوقع صورت حال کے لیے تیار تھیں۔ بقیہ ۳۰ میں سے زیادہ تر اذیت میں مبتلا رہیں کیونکہ انہیں آنے والے مراحل کا کوئی علم ہونے کی بجائے صرف خوف لاحق تھا۔

عرصہ حمل کے دوران جو خواتین فعال رہتی ہیں اور ہلکی پھلکی ورزش کے علاوہ گھر کے کام کاج کرتی رہتی ہیں ان کے لیے زچگی کا مرحلہ زیادہ تکلیف دہ ثابت نہیں ہوتا۔

لیکن جو خواتین اس عرصہ میں غیر فعال رہتی ہیں ان کے پٹھے جامد ہو جاتے ہیں۔ جسم میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے چنانچہ ان کے لیے زچگی کا عمل معمول سے زیادہ اذیت ناک بن جاتا ہے۔

جسم کو پُرسکون رکھنے اور تناؤ سے نکالنے والی تکنیکیں (مشقیں) مثلاً گہرے سانس لینا بھی دردِ زہ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تحقیق ثابت کرتی ہے کہ جو حاملہ خواتین اس طرح کی مشقیں کم از کم ۳۰ منٹ تک روزانہ کرتی رہتی ہیں ان کی زچگی کا عمل، تیز تر، آسان اور مختصر ہو جاتا ہے۔

دایہ کی مدد: اگر آپ اپنے بچے کو فطری انداز میں جنم دینا چاہتی ہیں تو زچگی کے موقع پر کسی مستند دایہ، مڈوائف کی خدمات حاصل کریں۔ وہ آپ کو فطری انداز میں اس مرحلہ سے گزرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ اس کے لیے وہ مساج، آپ کے پوسچر اور خود ترغیبی سے کام لینے میں رہنمائی کرے گی۔

ڈاکٹر نینسی مرچنٹ کا کہنا ہے کہ اگر زچگی کا عمل فطری انداز میں آگے بڑھتا رہتا ہے تو آپ کو درد پہ قابو پانے والی ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی لیکن ماضی میں زچہ اگر کسی ناخوشگوار تجربہ سے گزر چکی ہو یا وہ پہلی مرتبہ اس عمل سے گزرنے والی ہو اور بہت زیادہ خوفزدہ ہو تو وقت سے پہلے ہسپتال پہنچ جانا ضروری ہوتا ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں لیڈی ڈاکٹر آپ کا معائنہ کر کے زچگی کی متوقع تاریخ بتا دے گی۔ ان تاریخوں میں یا ابتدائی درد محسوس ہوتے ہی ہسپتال کا رخ کر لینا چاہیے۔

لیڈی ڈاکٹر کیا کرتی ہے؟

زچگی کے درد پہ قابو پانے کے لیے میٹرنٹی ہوم میں آپ کی لیڈی ڈاکٹر اپی ڈیورل **Epidural** کی مدد لیتی ہے۔

اپی ڈیورل میں ڈاکٹر، زچہ کی ریڑھ کے قریب انجکشن کے ذریعے بے حس کرنے والی دوا جسم میں داخل کرتے ہیں۔ ڈاکٹر نوریس کہتی ہیں کہ اپی ڈیورل زچگی کے درد سے مکمل طور پر نجات دلا دیتا ہے۔ اس کے ضمنی منفی اثرات بھی بہت کم اور کبھی کبھار دیکھنے میں آتے ہیں۔ علاوہ ازیں درد پہ قابو پانے والی ادویات کا استعمال آج کل

معمول بن چکا ہے۔ ان کی مدد سے خواتین درد سے محفوظ بھی رہتی ہیں اور زچگی کے دوران بیدار اور مستعد رہتی ہیں۔

تاہم کچھ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اپی ڈیورل زچگی کے عمل کو سست اور سیزیرین ڈلیوری **(Cesarean Delivery)** کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ اس سے مراد بچے کی پیدائش عمل جراحی (آپریشن) کے ذریعے ہے۔ ڈاکٹر نوریس تسلیم کرتی ہیں کہ زچگی کے دوران اینس تھیزیا کے بارے میں بھی اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ چنانچہ مناسب یہی ہے کہ زچگی کے عمل میں داخل ہونے سے پہلے اپنی گائناکالوجسٹ سے ضرور مشورہ کر لیں۔

دردِ شقیقہ

(MIGRAINE)

دردِ شقیقہ یا آدھے سر کا درد، سر درد ہی کی ایک صورت ہے لیکن سر درد محض ایک پٹاخہ پھٹنے سے پیدا ہونے والی جھنجھلاہٹ جبکہ دردِ شقیقہ ڈائنامیٹ پھٹنے سے پیدا ہونے والی اعصاب شکن سنسناہٹ ہے۔ انگلش میں آدھے سر کے درد کو مائیگرین **Migraine** کہتے ہیں جو یونانی لفظ ہیمی کرینیا **Hemicrania** سے لیا گیا ہے۔ جس کا مطلب آدھا سر ہے۔ یوں یہ اس حقیقت کا اشارہ ہے کہ مائیگرین صرف آدھے سر کو متاثر کرتا ہے۔ درد ٹیس کی صورت میں اٹھتا ہے اور بعض اوقات اس کے ساتھ متلی، قے اور شور یا روشنی ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

دردِ شقیقہ سے پہلے بعض اوقات بینائی میں خلل کا احساس پیدا ہوتا ہے یا جھلملاتی ہوئی روشنیاں نظر آتی ہیں۔ دردِ شقیقہ کی آمد کا یہ اعلان مریض کو خطرے سے آگاہ کر دیتا ہے اور پھر ناقابل برداشت چند گھنٹوں سے لے کر کئی دن تک اذیت بنا رہتا ہے۔

طبی ماہرین ابھی تک یہ وضاحت نہیں کر سکے کہ دردِ شقیقہ کیوں یا کیسے لاحق ہوتا ہے؟ انہیں صرف اتنا علم ہو سکا ہے کہ یہ کچھ غذاؤں، دباؤ، آلودگی، موسم میں تبدیلی کھانے پینے اور سونے کے غلط طریقہ کار سے شدت اختیار کر جاتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہارمونز بھی اس ضمن میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں

عورتیں مزمن دردِ شقیقہ کی شکار ہوتی ہیں۔ ان میں بھی زیادہ تر ایام حیض کے دوران نشانہ بنتی ہیں۔

دردِ شقیقہ سے موثر طور پر نمٹنے کے لیے آپ درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں۔ ان کی بدولت درد کے حملوں کو روکا جا سکتا ہے اور اگر درد لاحق ہو جائے تو اسے کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین نے اس سلسلے میں جو اقدامات تجویز کر رکھے ہیں ان کی تفصیل کچھ اس طرح ہے:

گوشہ عافیت: دردِ شقیقہ معمولی سی جسمانی سرگرمی سے بھی شدت اختیار کر لیتا ہے اور بعض اوقات تو چند قدم چلنا یا جھکنا بھی اذیت بڑھا دیتا ہے۔ جب دردِ شقیقہ حملہ آور ہوتا ہے تو بہت سے لوگ تاریک کمرے میں بند ہو جانا اور اکیلے پڑے رہنا پسند کرتے ہیں۔ دی ہیڈ ایک سینٹر کلیولینڈ کے سٹاف فزیشن ڈاکٹر رابرٹ کیونکل کہتے ہیں کہ ایسا کرنا نقصان دہ نہیں ہے۔ اس طرح کا گوشہ عافیت آپ کو پرسکون ہونے میں مدد دیتا ہے۔

آنکھیں بند رکھنا: اگرچہ نیند شقیقہ کے درد کی شدت کم کرتی ہے لیکن زبردستی سونا ممکن نہیں ہوتا۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سونے کی کوشش کریں اور ایسا کرنے کے لیے آنکھوں پہ کوئی کپڑا رکھ لیں۔ بند آنکھیں بھی درد کو قابل برداشت بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ نیوجرسی یونیورسٹی ہیڈ ایک سینٹر کے ڈائریکٹر ڈاکٹر مائیکل گیلاگر مشورہ دیتے ہیں کہ لیٹے رہنے کی بجائے اپنے جسم کو اس انداز میں رکھیں کہ آپ کا بالائی جسم، زیریں جسم سے ۴۵ درجہ زاویہ پر اٹھا رہے۔ اس کے لیے آپ آرام کرسی استعمال کر سکتے ہیں یا بستر پہ لیٹ کر بالائی دھڑ اونچا رکھنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ کا سر آپ کے دل سے اونچا رہے۔ یوں نیم دراز ہونا نہایت سودمند رہتا ہے۔

برف کا استعمال: طویل عرصہ سے ایک تصور یہ پایا جاتا ہے کہ دردِ شقیقہ اس وقت لاحق ہوتا ہے جب دماغ کو خون مہیا کرنے والی نالیاں تیزی سے سکڑتی اور پھر پھیلتی ہیں۔ ڈاکٹر گیلاگر کہتے ہیں کہ گدی پر ٹھنڈی پٹی رکھنے سے دماغ کی شریانیں دوبارہ سکڑ جاتی ہیں۔ خون کے بہاؤ میں کمی آ جاتی ہے چنانچہ درد کافور ہو جاتا ہے۔ دردِ شقیقہ پہ قابو پانے کے لیے ڈاکٹر گیلاگر مشورہ دیتے ہیں کہ برف کی ٹکڑیوں کا پیک بنا کر گردن اور سر

کے پچھلے حصہ یعنی گردن اور گدی پہ کیا جائے' سر اور ماتھے پر نہیں۔ سر کے پچھلے حصہ پر آئس پیک آپ زیادہ دیر تک رکھ سکتے ہیں۔

کنپٹیاں دبانا: اگر آپ کی کنپٹیوں میں درد کی لہریں اٹھتی ہیں تو ان کو دبانا مفید رہتا ہے۔ ڈاکٹر کیونکل کہتے ہیں کہ درد پہ قابو پانے کے لیے سر کے گرد نسبتاً کس کر پٹی لپیٹ دیں یا پھر انگلیوں کی پوروں سے کنپٹیوں پہ مساج کیا جائے۔ لیکن احتیاط رہے کہ کنپٹیاں دردِ شقیقہ کے حملہ میں سب سے زیادہ حساس حصہ ہوتی ہیں ان پر زیادہ سختی سے دباؤ نہ ڈالا جائے۔

محرکات پر نظر رکھیں: تھوڑی سی احتیاط اور توجہ آپ کو بتا دیتی ہے کہ کون سی چیزیں دردِ شقیقہ کا محرک بنتی ہیں۔ فوڈ ڈائری مرتب کرنا بھی کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کیونکل کہتے ہیں کہ روزانہ آپ جو کچھ کھائیں اسے لکھتے رہیں بالخصوص جب دردِ شقیقہ ابھرے تو ان دنوں کی غذاؤں کا جائزہ لیں۔ درد کے دو تین حملوں کے بعد آپ پر اچھی طرح واضح ہو جاتا ہے کہ کون سی غذا لینے کے بعد آپ کو درد نے پریشان کرنا شروع کر دیا۔ عموماً ایک مخصوص غذا کے بعد ۶ سے ۲۴ گھنٹوں کے اندر دردِ شقیقہ کا حملہ ہو جاتا ہے۔

ماہرین نے کچھ محرکات کی نشاندہی کی ہے۔ آپ بھی نظر رکھیں کہ ان میں سے کون سے محرکات آپ کے درد کو تحریک دیتے ہیں۔

ٹیرامائن (Tyramine): یہ مادہ پنیر' مرغی کی کلیجی' کھٹی کریم اور ریڈ وائن میں پایا جاتا ہے۔

☆...... فینی لی تھائیلا مائن (Phenylethylamine): یہ مادہ زیادہ تر چاکلیٹ میں پایا جاتا ہے۔

☆...... نائٹریٹس (Nitrates): یہ مادے عموماً گوشت کو محفوظ کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

☆...... لیکٹوس (Lactose): یہ شوگر' دودھ اور دودھ کی مصنوعات میں پائی جاتی ہے۔ جن لوگوں کو لیکٹوس کی الرجی ہوتی ہے وہ ان غذاؤں کو استعمال کرنے کے بعد یقینی طور پر دردِ شقیقہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

☆...... کیفین (Caffeine): یہ مادہ چائے' کافی اور کچھ مشروبات میں پایا جاتا ہے۔ ان مشروبات سے مراد سافٹ ڈرنکس ہیں۔

☆...... ایسپارٹیم (Aspartame): یہ ایک مصنوعی مٹھاس ہے جو کم کیلوریز والی غذاؤں میں شامل کی جاتی ہے۔ اس **Sweetner** کا برانڈ نیم **Nutra Sweet** ہے۔

MSG نمک سے پرہیز: ذائقہ بڑھانے کے لیے عموماً لوگ MSG نمک استعمال کرتے ہیں۔ یہ بھی سریع الاثر غذائی محرک ہے۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ اسے صرف چینی کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ یہ دوسرے کھانوں میں بھی شامل ہوتا ہے۔ ان میں ڈبہ بند منجمد کھانے' تیار شدہ کھانے وغیرہ شامل ہیں۔ ڈاکٹر سیمور ڈائمنڈ کہتے ہیں کہ بہت سے لوگوں کو MSG سے الرجی ہوتی ہے اور وہ دردشقیقہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں' لیکن انہیں اس کا علم نہیں ہوتا۔ چنانچہ وہ دانستہ یا نادانستہ طور پر MSG کا استعمال کر لیتے ہیں اور اس کی تھوڑی سی مقدار بھی انہیں ۱۵ سے ۳۰ منٹ تک دردِ شقیقہ میں مبتلا کر دیتی ہے۔

وقت پر کھانا کھائیں: ڈاکٹر گیلا گر تاکید کرتے ہیں کہ اپنے کھانے کے اوقات میں باقاعدگی رکھیں۔ دردشقیقہ کا تعلق خون کی نالیوں میں آنے والی تبدیلی سے ہوتا ہے۔ یہ تبدیلی بالخصوص اس وقت آتی ہے جب آپ کھانے کے وقت میں ردوبدل کر دیتے ہیں۔ شوگر لیول اچانک تبدیل ہو جاتا ہے اور شریانیں متاثر ہوتی ہیں۔

شراب بالکل نہ پئیں: اگر آپ دردِ شقیقہ کے مریض ہیں تو پھر شراب کو ہاتھ بھی نہ لگائیں۔ الکحل اور خاص طور پر ریڈ وائن (اس میں ٹیرامائن ہوتی ہے) دردِ شقیقہ کو بیدار کر دیتی ہے۔

ایسٹروجن کا حصول کم کریں: خواتین میں دردِ شقیقہ کا تعلق ماہانہ ہارمونز میں پیدا ہونے والی کمی بیشی سے ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ڈائمنڈ کہتے ہیں کہ اگر آپ دردِ شقیقہ کی زد میں آتی رہتی ہیں اور برتھ کنٹرول گولیاں یا ہارمون تھراپی کی عادی ہیں تو اپنی ڈاکٹر سے کہیے کہ وہ گولیوں یا ہارمونز کی مقدار کا دوبارہ تعین کرے۔ کیونکہ ان دونوں میں ایسٹروجن ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسٹروجن دردِ شقیقہ کی شدت اور دورانیہ بڑھا دیتے

ہیں اور حملوں کے وقفوں میں کمی لاتے ہیں۔

پرسکون رہیں: بے قابو دباؤ اور اضطراب بھی دردِ شقیقہ کے حملوں کو دعوت دیتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خود کو روزانہ تھوڑی دیر کے لیے پرسکون کریں۔ ذہنی اور اعصابی سکون کے لیے کوئی بھی تکنیک استعمال کریں لیکن آدھے گھنٹے کے لیے خود کو ضرور آسودہ کریں۔ شام کا وقت زیادہ مناسب رہتا ہے۔

بائیوفیڈ بیک سے مدد لیں: بائیوفیڈ بیک خود کو کنڈیشننگ کرنے کی ایک صورت ہے جس میں آپ سیکھتے ہیں کہ کس طرح خود کار طریقے سے ہاتھوں کو گرم اور اپنے سر اور گردن کے پٹھوں کو نرم کرتے ہیں۔ ڈاکٹر گولڈسٹین کہتے ہیں کہ اس طرح آپ کو دردِ شقیقہ کے بار بار حملوں اور درد کی شدت سے نجات مل جاتی ہے۔

بائیوفیڈ بیک مشین بہت سے اہم امور کو مانیٹر کرتی ہے اور گھر میں استعمال کے لیے بھی دستیاب ہوتی ہے۔ لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اس مشین کے درست استعمال کی تربیت کسی ماہر سے ضرور لی جائے۔

ایک معمول پر سختی سے عمل کریں: پورا ہفتہ ایک ہی وقت پر صبح بیدار ہوں چاہے چھٹی ہو یا ورکنگ ڈے۔ روزانہ کم و بیش ایک وقت پر کھانا کھائیں۔ دفتر، آرام اور واک معمول کے مطابق رکھیں۔ آپ کے جسم کے داخلی نظام آپ کے معمول کے عادی ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ معمول سے ہٹ جانے پر آپ کے میٹابولک پراسیس تاخیر سے روبہ عمل ہوتے ہیں اور دردِ شقیقہ کے لیے بنیادیں استوار ہو جاتی ہیں۔

میگنیشیم لیول سے غافل نہ ہوں: بہت سے لوگ جو دردِ شقیقہ میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے جسم میں میگنیشیم کی مطلوبہ مقدار نہیں ہوتی۔ یہ کمی دردِ شقیقہ کے حملوں کو دعوت دیتی ہے۔ ڈاکٹر میلووین ورنیچ اپنی کتاب **Healing with Food** میں لکھتے ہیں کہ اس معدنی جزو کی روزانہ ۲۰۰ ملی گرام خوراک دو ماہ تک لینا دردِ شقیقہ کے حملوں کو روک دیتا ہے۔ آپ بھی اسے استعمال کر کے دیکھیں۔ لیکن جو لوگ دل یا گردے کے امراض میں بھی مبتلا ہوں انہیں میگنیشیم سپلیمنٹ سے گریز کرنا چاہیے۔

مچھلی کا تیل استعمال کریں: تجربات نے ثابت کیا ہے کہ اس مرض میں مبتلا افراد نے مچھلی کے تیل کا سپلیمنٹ لینا شروع کر دیا تو درد کے حملے کم ہو گئے اور لاحق ہونے

والے حملوں میں درد کی شدت اور دورانیہ بھی قابل ذکر حد تک کم ہو گیا۔ ڈاکٹر ورنیچ کہتے ہیں کہ کولیسٹرول فری فش آئل ایکسٹریکٹ میں اومیگا-۳ چکنائیاں وافر مقدار میں ہوتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد روزانہ تین گرام مچھلی کا تیل تین دفعہ دن میں چھ ہفتوں تک استعمال کریں تو دردِ شقیقہ پہ قابو پایا جا سکتا ہے۔

اسپرین کا استعمال: بیس ہزار فزیشنز کے ذریعے مرتب کیے جانے والے ایک سروے میں دیکھنے میں آیا ہے کہ اسپرین دل کے مرض میں ایک حفاظتی دوا ہے۔ سروے میں کہا گیا ہے کہ اسپرین کے اثرات دردِ شقیقہ پہ اسی طرح مرتب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈائمنڈ کہتے ہیں کہ جو لوگ روزانہ ایک بے بی اسپرین لیتے ہیں ان پہ دردِ شقیقہ کے حملے بھی کم ہوتے ہیں اور درد کی شدت میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کیجئے کہ کیا ایک اسپرین روزانہ آپ کو دردِ شقیقہ سے محفوظ رکھ سکتی ہے؟

حیض کے درد سے بچنا: اگر آپ ایسی خاتون ہیں جس کے ایام مخصوصہ کے ساتھ ہی یا بعد میں دردِ شقیقہ بھی لاحق ہو جاتا ہے تو ایام کی ابتدا سے دو یا تین دن پہلے بروفین لینا شروع کر دیا کریں اور اس کا استعمال ایام کے دوران جاری رکھا کریں۔ اس سے نہ صرف دردِ شقیقہ کی شدت میں کمی آ سکتی ہے بلکہ کچھ خواتین اس کے حملوں سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔

فضائی سفر اور بالائی مقامات: ڈاکٹر کیونکل کا کہنا ہے کہ کچھ لوگوں کو اونچی جگہوں پہ جانے یا فضائی سفر کے دوران دردِ شقیقہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بھی فضائی سفر پہ جانے والے ہیں یا کسی بالائی مقام پہ کچھ دن رہنے یا سکی انگ کا ارادہ رکھتے ہیں تو سفر سے دو دن پہلے **Diamox** ضرور لے لیں۔ یہ اگرچہ پیشاب آور دوا ہے لیکن دوسری پیشاب آور ادویات سے ذرا مختلف ہے۔ اس کے استعمال سے سر درد کی شدت میں زبردست کمی آ جاتی ہے۔

دردِ شقیقہ اور ڈاکٹر کا نسخہ

اگر مندرجہ بالا اقدامات میں سے فوری افاقہ کے لیے کیے جانے والا ذاتی علاج آپ کا مسئلہ حل نہیں کرتا تو آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر آپ کے درد

کے لیے کوئی دوا تجویز کرسکتا ہے' جو امکانی طور پر حفاظتی دوا ہوتی ہے اور اس کا انحصار درد کے حملوں کی شدت پر ہوتا ہے۔ حفاظتی یا مدافعتی ادویات روزانہ لی جاتی ہیں جبکہ تدارک کرنے والی ادویات صرف اس وقت لی جاتی ہیں جب درد لاحق ہو۔

تدارک کرنے والی ادویات میں سے زیادہ تر جس دوا کا انتخاب کیا جاتا ہے وہ **Sumatriptan (Imitrex)** ہے جو تیزی سے دردِ شقیقہ کی علامات کو ختم کرتی ہے۔ ابتدا میں یہ دوا صرف انجکشن کے ذریعے لی جاتی تھی لیکن اب گولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ مدافعتی ادویات میں بیٹا بلاکرز' کیلشیم چینل بلاکرز اور **NSAIDS** شامل ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر کوئی تیز مسکن یا خواب آور دوا بھی تجویز کرسکتا ہے لیکن یہ فیصلہ اس وقت کیا جاتا ہے جب دوسری ادویات کارگر نہ ہو رہی ہوں۔ علاوہ ازیں قے روکنے والی **(Anti-Emetic)** کوئی دوا بھی دی جاتی ہے تاکہ متلی اور قے کو ختم کیا جائے کیونکہ یہ کیفیت بھی درد میں اضافہ کرتی ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

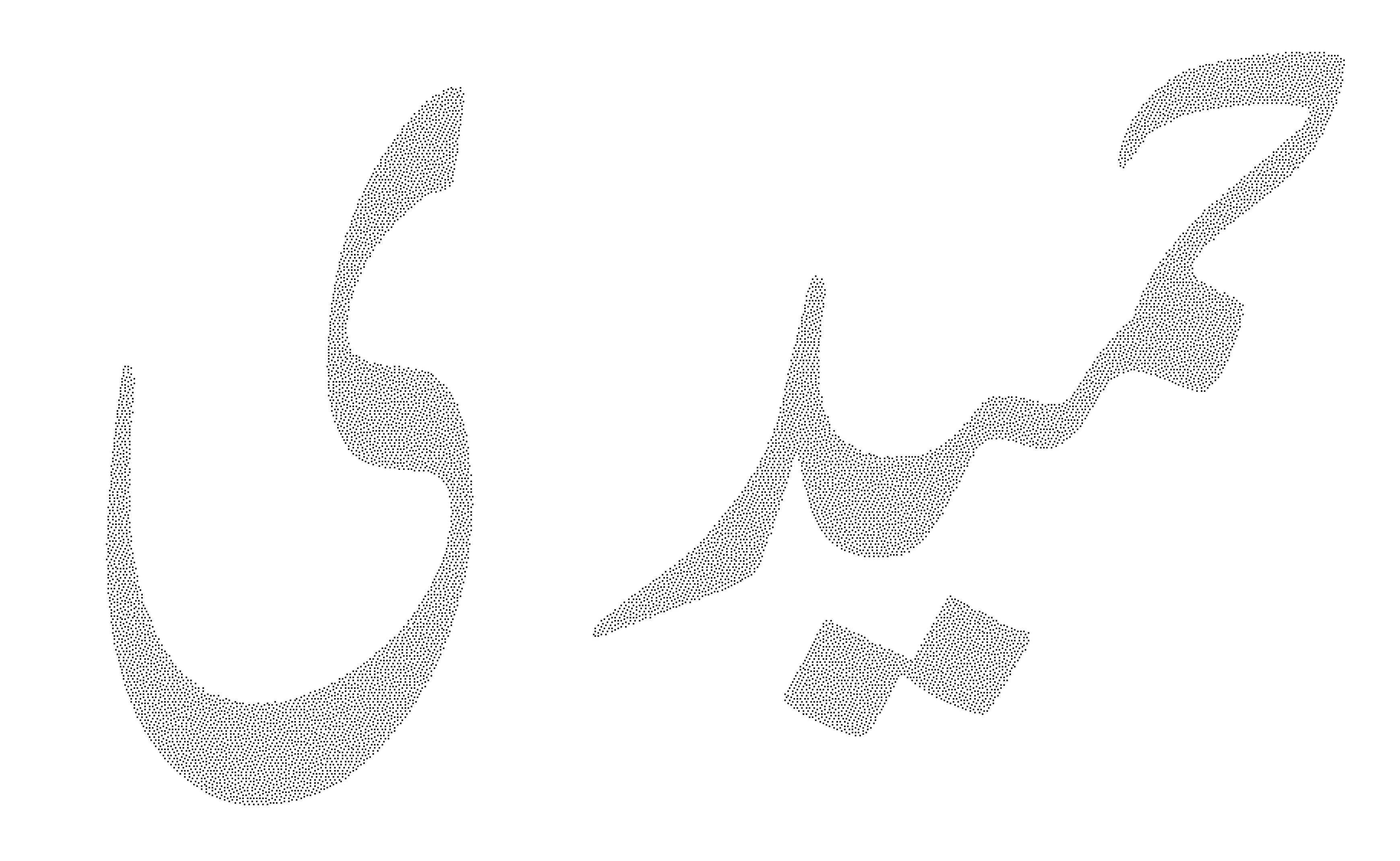
ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو کسی بھی قسم کا سر درد بار بار لاحق ہو جاتا ہے تو پھر اپنے طور پر کیے جانے والے علاج پر اکتفا نہ کیجئے اور اگر آپ کو دردِ شقیقہ تشخیص ہو جائے تو پھر محتاط رہیں۔ مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہونے پر فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

☆...... جب درد کے حملے چھوٹے چھوٹے وقفوں کے ساتھ ہونے لگیں یا درد کی شدت بہت زیادہ ہو۔

☆...... اگر درد بارہ گھنٹے سے زیادہ عرصہ تک لاحق رہے۔

☆...... بصارت میں خلل آجائے۔

☆...... ایک بازو میں سنسناہٹ' کمزوری یا بے حسی پیدا ہو جائے۔




حمیدی

زخم اور خراشیں

(CUTS & SCRAPES)

روزمرہ زندگی میں معمولی زخم، گھاؤ، خراش اور کھرونچ سے ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ باورچی خانہ میں کام کرتے ہوئے خواتین کو چھری سے کٹ آ جاتا ہے۔ بچوں کو کھیل کود کے دوران خراشیں اور کھرونچ آ جاتی ہیں۔ مردوں کو شیو کرتے ہوئے ریزر سے کٹ آ جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ معمول کے کاموں میں بھی ہمیں بعض اوقات ناخوشگوار صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ خون رسنے لگتا ہے۔ خراش اور کھرونچ جلن اور درد پیدا کرتے ہیں۔

آپ کی جلد چاہے کتنی موٹی کیوں نہ ہو، یہ معمولی زخم اور چوٹیں تکلیف دیتی ہیں۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ آپ کو اگر کوئی اس طرح کا زخم اور چوٹ آئے جو بظاہر معمولی ہو تو آپ کو لاحق شدید تکلیف کی کوئی پرواہ نہیں کرتا۔ چاہے یہ پیپر کٹ کی صورت میں ہو یا چھری کا زخم۔

ماہرین کہتے ہیں کہ درد کی موجودگی ایک اچھی علامت ہے۔ یہ آپ کو آئندہ کے لیے محتاط کرنے کے ساتھ ساتھ اس وقت آنے والے زخم یا خراش کے علاج پر توجہ دینے پر مجبور کرتی ہے۔ کیونکہ کھلا زخم چاہے کتنا چھوٹا اور معمولی کیوں نہ ہو، بیکٹیریا سے ہونے والی انفیکشن کے لیے کھلی دعوت ہے۔

جب روزمرہ زندگی کے معمولات میں چھوٹا سا حادثہ آپ کی جلد پر اپنے نشانات چھوڑ جاتا ہے تو فوری ابتدائی طبی امداد آپ کے درد، بے چینی اور تکلیف کو دور کرتی ہے اور تیز تر اندمال میں مدد دیتی ہے۔ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے لیے فوری طور پر درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:

خون کا بہاؤ روکنا: زخم پر پٹی باندھنا نہ صرف خون کا بہاؤ روکتا ہے بلکہ درد میں بھی کمی لاتا ہے۔ بوسٹن کے ٹفٹس یونیورسٹی سکول آف میڈیسن کی پروفیسر آف فیملی میڈیسن ڈاکٹر لبی بریڈشا کہتی ہیں کہ زخم کو پانچ سے دس منٹ تک صاف کپڑے سے براہ راست دبائے رکھیں۔ خون کا بہاؤ رکنے پر درد کے اعصاب پر بھی دباؤ پڑتا ہے۔ چنانچہ آپ کو درد کی بجائے صرف دباؤ محسوس ہوتا ہے۔

متاثرہ مقام صاف رکھنا: کٹ یا خراش آ جائے تو اسے فوراً صاف اور تازہ پانی سے دھوئیں تاکہ آلودگی اور ذرات وغیرہ صاف ہو جائیں۔ پہلے سے پڑے ہوئے پانی میں آلودگی کا خطرہ ہوتا ہے۔ ماہر امراض جلد ڈاکٹر ڈیوڈ مارکولس کا کہنا ہے کہ زخم کو فوراً صاف کر دینا انفیکشن کا خطرہ کم کر دیتا ہے۔

مرہم پٹی نہ بھولئے: کٹ یا خراش کو صاف کرنے کے بعد اس پر جراثیم کش آئنٹمنٹ لگا دیں اور روئی کا ٹکڑا رکھ کر پٹی باندھ دیں یا بینڈ تیج لگا دیں۔ پٹی یا بینڈ تیج کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ زخم صاف اور محفوظ ہو جانے کے ساتھ ساتھ درد میں کمی آ جاتی ہے۔ ڈاکٹر بریڈشا کا کہنا ہے کہ بینڈ تیج وغیرہ آپ کو یاد دلاتی رہتی ہے کہ یہاں زخم یا خراش ہے۔ چنانچہ آپ اسے بے توجہی سے مزید نقصان پہنچانے سے بچے رہتے ہیں۔ البتہ رات کو اس طرح کے معمولی زخم یا خراش کو بینڈ تیج سے آزاد کر دیں تاکہ اسے تازہ ہوا ملے اور اندمال جلد ممکن ہو سکے۔

ایلوویرا استعمال کریں: جس طرح جلے ہوئے مقام پر ایلوویرا (گھیگوار) کا استعمال ایک قدیم مفید اور موثر علاج ہے اسی طرح کٹ اور خراش کے لیے بھی یہ موثر فوری طبی امداد ہے۔ اس کا ٹھنڈا اور بے رنگ گودا زخم پہ حفاظتی تہہ جما دیتا ہے۔ درد ختم ہو جاتا ہے اور اندمال تیز تر ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال کا سادا اور آسان طریقہ یہ ہے کہ گھیگوار کا ٹکڑا لیں اور اس کے اجزا کٹ یا کھرونچ پر نچوڑ دیں۔ اس کا گودا دن

میں تین چار مرتبہ لگائیں تو زیادہ مفید رہتا ہے۔

کریزی گلیو لگایئے: پیپر کٹ کے لیے دنیا میں صاف ترین چیز انسٹنٹ گلیو (مثلاً کریزی گلیو (Krazy Glue) ہے۔ ماہر امراض جلد ڈاکٹر روڈنی باسلر کہتے ہیں کہ اسے کٹ پر براہ راست دو دفعہ ایک دن میں لگائیں۔ یہ فوراً کٹ کو سربمہر کر دیتا ہے اور ہوا کو اعصاب کے کٹے ہوئے سروں سے ٹکرانے سے روک دیتا ہے جو درد پیدا کرنے کا عمل ہے۔

اگر آپ کو یہ گلیو دستیاب نہ ہو یا آپ اسے استعمال نہ کرنا چاہتے ہوں تو پیپر کٹ پر پٹرولیم جیلی لگا دیں۔ یہ جلد کی بافتوں کو ہوا لگنے سے محفوظ کر دیتا ہے۔ اس کی رطوبت نئی بافتیں بننے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

کھرنڈ نہ کھرچیے: جب کٹ یا خراش مندمل ہو کر کھرنڈ بنا دے تو اس کے ساتھ چھیڑ چھاڑ نہ کریں۔ پروفیسر آف سرجری ڈاکٹر جیک رڈک متنبہ کرتے ہیں کہ کھرنڈ کو ازخود اترنے کا موقع اور وقت دیں۔ اگر آپ جلد بازی میں اسے کھرچ ڈالتے ہیں تو یہ زخم کو ہرا کر دے گا اور قدرتی تحفظ ختم ہو جائے گا۔ کھرنڈ قدرت کی طرف سے زخم پر ایک ڈریسنگ کا کام دیتا ہے۔ اگر آپ اسے ازخود کھرچ دیتے ہیں تو اندمال کا عمل سست اور غیر محفوظ ہو جاتا ہے۔

بینڈیج اتارنا: بعض اوقات چپکنے والی بینڈیج زخم ٹھیک ہو جانے پر اتارنا ایک تکلیف دہ عمل بن جاتا ہے۔ زخم کا کھرنڈ بینڈیج کے گاز کے ساتھ چپکا ہوتا ہے۔ چنانچہ زخم کا پھر سے ہرا ہو جانا اور اس عمل کے دوران ناقابل برداشت درد پیدا ہونا یقینی ہوتا ہے۔ چنانچہ اس عمل کو اذیت سے آزاد بنانے کے لیے فنگر نیل سیزر استعمال کریں۔ گاز کو بینڈیج سے الگ کاٹ لیں اور زخم پر سے اتار دیں۔ پھر نرمی سے بینڈیج کو جلد سے اتاریں۔

اگر کھرنڈ' گاز سے چپکا ہوا ہو اور اتارنے کی کوشش اذیت ناک درد پیدا کرتی ہو تو ایک گلاس پانی میں ایک چمچہ نمک ڈال کر اسے بینڈیج پر لگائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بینڈیج ازخود اتر آئے گی۔

ڈاکٹر سے رجوع

ڈاکٹر لبی بریڈ شا کہتی ہیں کہ اگر کٹ زیادہ گہرا اور چوڑا ہو تو ابتدائی ڈریسنگ کے بعد ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں۔ ڈاکٹر آپ کے طبی اقدامات سے مطمئن ہو تو ٹھیک ہے ورنہ وہ ضروری اقدامات خود کرے گا۔

کٹ' خراش یا کھرونچ وغیرہ آنے کے بعد انفیکشن کی کوئی علامت ابھرے مثلاً بخار' زخم کے اردگرد سرخی یا پیپ وغیرہ تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو زنگ آلود چیز سے کٹ آئے یا چبھ جائے' آپ کو سڑک یا آلودہ مقام پر گرنے یا رگڑ آنے سے خراشیں آئیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اسے ٹیٹنس کا انجکشن لگانے کے لیے کہیں۔ اگر آپ کا کٹ یا زخم کچھ عرصہ تک گردوغبار یا بیکٹیریا کی زد میں رہا ہو اور آپ نے پچھلے پانچ سال میں ٹیٹنس کا کوئی انجکشن نہ لگوایا ہو تو یہ انجکشن ضروری ہو جاتا ہے۔

سائی نس کا درد

(SINUS PAIN)

سائی نس' ہڈی کے خلا اور نالی کو کہتے ہیں جو ہماری ناک کے اردگرد موجود اور فاسد رطوبت کے اخراج کے لیے قدرت نے بنایا ہے۔ سائی نس کی اصطلاح ناک کی ہڈی کے خلا کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ ناک کی ہڈی اور نسیج کے نیچے پایا جانے والا خلا اردگرد کی نالیوں سے مربوط ہوتا ہے۔ جب انسان اپنے دو پاؤں پہ کھڑا نہیں ہوا تھا یعنی چوپائے کی طرح رہتا تھا تو یہ ناک کے ذریعے فاسد مادے کے اخراج کا موزوں ترین ذریعہ تھا۔ آج کی طرح اس میں مواد جمع ہو کر اذیت کا سبب نہیں بنتا تھا۔

آج بھی انسان سائی نس کی تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے تو اس دن کو کوستا ہے جب اس کے اجداد نے زمانہ ماقبل تاریخ میں دو پاؤں پہ کھڑا ہونا سیکھ لیا تھا۔ آج سیدھے کھڑے رہ کر چلنے والے انسان کے لیے سائی نس نہیں بنایا گیا تھا۔ یہ ان بافتوں اور جھلیوں سے خارج ہونے والی رطوبتوں کو ناک تک لاتا ہے جو بلغم اور ریشہ پیدا کرتی ہیں' جب جھلیاں سوزش میں مبتلا ہو جاتی ہیں تو ریشہ سائی نس میں جمع ہونے لگتا ہے۔ جھلیوں کی سوزش اور ریشے کا اجتماع اخراج کے راستے کو بند کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں ناک کے اردگرد اور پیشانی میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ صورت حال اتنی شدید ہوتی ہے کہ آنکھیں پیشانی اور چہرہ درد کرنے لگتا ہے۔ اسے سائی نس کا درد

کہتے ہیں۔

لیکن سائی نس کا درد ہمیشہ حقیقی نہیں ہوتا۔ مثلاً کئی دفعہ مریض سمجھتا ہے کہ اسے سائی نس کا درد ہے اور سائی نس کے انفیکشن کی وجہ سے لاحق ہے۔ لیکن درحقیقت یہ دردِ شقیقہ (Migrain) کا ہوتا ہے۔ بوسٹن میں سائی نس سینٹر کے ڈائریکٹر' ڈاکٹر صالح ڈی سلمان وضاحت کرتے ہیں کہ دراصل یہ دونوں کیفیتیں ہی ___ میرا سر درد سے پھٹا جا رہا ہے ___ جیسی شکایت پیدا کرتی ہیں۔

بہت سے لوگوں کو ریشے کا اجتماع ختم کرنے والا علاج تکلیف سے نکال دیتا ہے۔ اگر بند ناک ہی صرف آپ کی علامت ہے تو ریشہ تحلیل کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ اس کے لیے عام سی ادویات آسانی سے مل جاتی ہیں۔ سائی نس کا مسئلہ عموماً الرجی سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا سائی نس درد الرجی سے تعلق رکھتا ہے تو پھر کوئی دافع الرجی دوا استعمال کریں۔

بند ناک اور سائی نس کی رکاوٹ ختم کرنے کے لیے سپرے اور ڈراپس خوب موثر ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر صالح کا کہنا ہے کہ ان کا استعمال مسلسل تین دن سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ انہیں زیادہ عرصہ تک استعمال کریں گے تو آپ کا جسم ان کا عادی ہو جائے گا۔ جب ان کا طبی اثر ختم ہوتا ہے تو اجتماع کا ایک نیا حملہ ہو جاتا ہے۔

سائی نس میں بلغم اور ریشے کا اجتماع ختم کرنے کے اور بھی طریقے ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے آپ کا چہرہ درد سے آزاد ہو جاتا ہے۔ بلغم اور ریشے کا ضدی اجتماع الرجی' سرد ہوا اور ٹھنڈے مشروبات کے نتیجہ میں ہوتا ہے۔ آپ کو اندازہ ہونا چاہیے کہ اس کا سبب کیا ہے اور پھر اس کے مطابق اقدامات کریں۔

بھاپ میں سانس لیں: خوب گرم پانی جس میں سے بھاپ اٹھ رہا ہو اس پہ سر کو جھکا کر سانس لینے سے بھاپ آپ کے نتھنوں میں داخل ہو جاتا ہے اور سائی نس میں رکا جما ہوا بلغم تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہوتا ہے کہ بھاپ چھوڑتے ہوئے پانی کے برتن کو کرسی کے آگے رکھ کر سر پر کوئی کپڑا یا تولیہ اس طرح پھیلا کر رکھیں کہ زیادہ سے زیادہ بھاپ آپ کے چہرے پر آئے۔ چند منٹ تک بھاپ میں سانس لینا تکلیف ختم کر دیتا ہے۔ بعض اوقات اجتماع زیادہ ہوتا ہے چنانچہ بھاپ لینے کا عمل دن

میں دو مرتبہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ بھاپ چھوڑتے ہوئے پانی میں کوئی بام بالخصوص ویکس (Vicks) شامل کر لینا زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

بازار سے پائیلٹ ماسک جیسا سٹیم ان ہیلر (Steam Inhaler) مل جاتا ہے۔ اس میں پانی ڈالنے سے بھاپ بنائی جا سکتی ہے۔

جسم میں پانی کی مقدار بڑھائیں: بعض اوقات جسم میں پانی کی کمی بلغم کو گاڑھا اور سائی نس کی سوزش کا سبب بن جاتی ہے۔ ڈاکٹر گلر مومینڈوزا مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے سائی نس کو تر اور اخراج کو آسان رکھنے کے لیے روزانہ خوب پانی پیا کریں۔ سائی نس کی رکاوٹ اور بلغم کا اجتماع ختم کرنے کے لیے نمک ملا پانی ناک میں سپرے یا قطروں کی صورت میں ٹپکانا بھی کارگر رہتا ہے۔ نمکین پانی بنانے کے لیے ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو کھانے کے چمچے نمک ملائیں اور یہ محلول دن میں تین سے چار مرتبہ ناک میں ٹپکائیں۔

سر اونچا رکھیں: سائی نس کی تکلیف کے دوران سر جھکانا تکلیف کو بڑھا دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے کے دوران بھی آپ کا سر جسم سے اونچا رہنا چاہیے تاکہ سائی نس کا اخراج آسان ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے اپنا بستر تکیہ کی طرف سے پایوں کے نیچے اینٹیں یا کتابیں رکھ کر اونچا کر لیں اور تکلیف ختم ہونے تک روزانہ ایسے بستر پر سوئیں۔

صاف ہوا میں رہیں: ناک کی نالیوں کو سوزش میں مبتلا کرنے والا ایک عمومی عامل ہوا کی آلودگی ہے۔ ڈاکٹر مینڈوزا کہتے ہیں کہ صاف ہوا میں رہنے کی کوشش کریں۔ سائی نس کی تکلیف کے دوران تو بالخصوص گرد آلود ہوا، دھوئیں اور دیگر آلودگیوں سے محفوظ رہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کون سی آلودگی آپ کے لیے حساسیت کا مسئلہ پیدا کرتی ہے۔ بظاہر غیر ضرر رساں محسوس ہونے والی چیزوں مثلاً کپڑوں کی صفائی کے لیے استعمال ہونے والے خوشبودار ڈیٹرجنٹ اور خوشبودار ٹشو پیپرز سے بھی گریز کرنا چاہیے۔

ویکیوم کلینر کا استعمال: ڈاکٹر مینڈوزا مشورہ دیتے ہیں کہ ٹو پلائی ویکیوم کلینر بیگز استعمال کیا کریں۔ یہ زیادہ مضبوط اور عام بیگز کے برعکس کم مسام دار ہوتے ہیں۔

چنانچہ یہ گرد کو فلٹر ہو کر فضا میں شامل نہیں ہونے دیتے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو مٹی کے باریک ذرات آپ کے سانس میں شامل ہو کر ناک میں پہنچتے اور سائی نس کی سوزش کا سبب بنتے ہیں۔ حساسیت رکھنے والے افراد کو بالخصوص محتاط رہنا چاہیے۔

سگریٹ چھوڑ دیں: تمباکو نوشی نہ صرف آپ کی ناک کے راستوں کو مشتعل کرتی ہے بلکہ انفیکشن کی مزاحمت کرنے والی قدرتی دفاعی قوت کو بھی کمزور کرتی ہے۔ کیا یہ دہرا نقصان سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے معقول وجہ نہیں؟

وٹامن سی کی مدد لیں: ڈاکٹر مینڈوزا سائی نس کے درد سے محفوظ رہنے کے لیے روزانہ وٹامن سی کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ اگر آپ بار بار سائی نس انفیکشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا اس کی مزمن تکلیف میں مبتلا ہیں تو روزانہ ایک ہزار ملی گرام وٹامن سی لینا ایک موثر تدارک اور حفاظتی اقدام ہے۔

سردی سے بچیں: اگر آپ سائی نس کی تکلیف کے مزمن مریض ہیں تو سردی سے محفوظ رہا کریں۔ یہ تکلیف میں شدت پیدا کر دیتی ہے۔ زیادہ سرد موسم میں باہر نکلیں تو سر اور پیشانی کو ٹھنڈی ہوا سے بچائے رکھنے کا انتظام کریں۔ متوازن غذا لیا کریں، صحت مند عادتیں اپنائیں، صفائی کا خاص خیال رکھا کریں، ہاتھ دھو کر کھانا کھائیں اور ایسے لوگوں سے فاصلہ پر رہیں جو نزلہ زکام میں مبتلا ہوں۔

سائی نس کی علامتیں سمجھیں

سائی نس کا درد دور کرنے کے لیے سب سے پہلے ضروری ہے کہ اس کے اسباب کو ٹھیک طرح سمجھیں۔ مندرجہ ذیل رہنما خطوط آپ کو درست صورت حال کا تعین کرنے میں مدد دے سکتے ہیں (تاہم یقینی صورت حال کا تعین صرف ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے)

☆...... اگر آپ کی ناک سے پانی جیسی صاف رطوبت رستی ہے اور جھکنے پر آپ کو تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ چہرے میں بوجھل پن اور تکلیف دہ احساس ہے، طبیعت میں ناسازی پائی جاتی ہے تو آپ وائرس کی انفیکشن میں مبتلا ہیں۔

☆...... اگر درد اور بلغم کے اجتماع کے علاوہ آپ کی آنکھیں سرخ اور خارش کے اثرات رکھتی ہیں تو آپ کو الرجی ہے۔

☆...... اگر ناک سے خارج ہونے والا مواد سبز یا زرد ہے تو آپ کو بیکٹیریا کی انفیکشن ہے۔ (اس کا علاج اینٹی بائیوٹک سے ممکن ہوتا ہے)

☆...... اگر آپ کو چہرے میں درد محسوس ہوتا ہے لیکن ایک دو دن میں ازخود ختم ہو جاتا ہے اور آپ کو زکام کی کوئی علامت لاحق نہیں یا ایک آدھ علامت ہے تو آپ کو ٹینشن کا سر درد (شریانوں یا وریدوں کی وجہ سے) لاحق ہوتا ہے۔

☆...... اگر آپ کا درد چہرے کے ایک طرف زیادہ ہے اور اس کے ساتھ متلی یا قے ہے تو آپ دردِ شقیقہ میں مبتلا ہیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ڈاکٹر مینڈوزا کہتے ہیں کہ فطرت کو اپنا کام کرنے کا موقع دیجئے۔ لیکن اگر انفیکشن تین یا پانچ دنوں کے اندر ختم نہ ہو یا درد میں شدت آ جائے تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہت ضروری ہے۔ سائی نس انفیکشن کا علاج نہ کیا جائے تو یہ برونکائٹس یا دمہ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ آنکھوں اور دماغ کے بھی بہت قریب ہوتا ہے۔ چنانچہ انہیں نقصان پہنچنے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔

سائی نس کے درد کے ساتھ بخار اور آنکھوں کی سرخی یا ورم بھی ہو دو دو چیزیں نظر آئیں، تھکاوٹ نقاہت اور غنودگی ہو تو ڈاکٹر کے علم میں ضرور لائیں۔

سر درد

(HEADACHE)

آج کل ۴۵ ملین لوگ بار بار لاحق ہونے والے سر درد میں مبتلا ہیں۔ تقریباً ۴ارب ڈالر سالانہ اس اذیت سے نجات کے لیے خرچ کیے جا رہے ہیں۔ چنانچہ ہیلتھ ایکسپرٹس اسے عالمی وبا قرار دے رہے ہیں۔

سر درد اگرچہ ایک عام تکلیف ہے لیکن ہر فرد کا تجربہ اس ضمن میں ذرا مختلف ہے۔ طبی ماہرین نے سر درد کو تین خصوصی اقسام میں تقسیم کر رکھا ہے۔

☆...... ٹینشن کا سر درد اس وقت لاحق ہوتا ہے جب سر اور گردن کے پٹھے کھنچ جاتے ہیں اور تناؤ میں رہتے ہیں۔ درد آپ کے سر کو آماجگاہ بنا لیتا ہے۔ یعنی تمام تر سر درد میں مبتلا رہتا ہے۔

☆...... کلسٹر (Cluster) سر درد آپ کو سر کے ایک حصہ میں محسوس ہوتا ہے۔ عام طور پر سر کے اردگرد یا پھر آنکھوں کے پیچھے۔

☆...... دردِ شقیقہ (Migrains) ٹیس کی طرح اٹھتا ہے اور اس کے ساتھ قے، اسہال، پسینے یا سردی جیسی علامات میں سے کوئی پائی جاتی ہے۔ مزید تفصیل دردِ شقیقہ کے باب میں دی گئی ہے۔

کوئی بھی سر درد آپ کی حالت قابلِ رحم بنا دیتا ہے چنانچہ اس وقت مذکورہ بالا

تینوں اقسام میں سے متعلقہ سر درد کا تعین کرنا ایک سنگین مذاق کے مترادف ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آپ کو علم ہونا چاہیے کہ کس قسم کا سر درد آپ پر غلبہ پا لیتا ہے۔ خصوصاً درد مزین ہو تو اس کا امتیاز کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ علم اور امتیاز آپ کو سر درد سے موثر طور پر نمٹنے کے قابل بناتا ہے۔

دکھتے سر کا علاج

سر کا درد بعض اوقات نہایت شدید اور پریشان کن ہوتا ہے لیکن یہ جان لیوا صورت حال بہت کم پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ کو یوں محسوس ہو کہ پانچ سات باکسر مل کر آپ کے سر کو پنچنگ بیگ کی طرح استعمال کر رہے ہیں تو صورت حال نا قابل برداشت ہو جاتی ہے۔ ایسی کیفیت سے نکلنے کے لیے اور مستقبل میں اس سے بچنے کے لیے ماہرین درج ذیل اقدامات تجویز کرتے ہیں:

جیل پیکنگ: ڈاکٹر سیمور ڈائمنڈ مشورہ دیتے ہیں کہ منجمد جیل پیک کو کسی تولیہ میں لپیٹ کر سر کے اس مقام پر رکھ کر باندھیں جو دکھ رہا ہے۔ **The Hormone Headache** کے مصنف ڈاکٹر ڈائمنڈ یہ مشورہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ یہ پٹی ایک گھنٹہ تک دن میں ایک یا دو مرتبہ باندھیں، سر درد سے آزاد ہو جائے گا۔ منجمد جیل پیک **(Gel Pack Frozen)** ادویات کی دکانوں سے مل جاتے ہیں۔

سینک: ٹینشن سے سر درد لاحق ہو تو گردن اور کندھوں کے پٹھوں پہ ہیٹنگ پیڈ **(Heating Pad)** رکھ کر ان کا تناؤ ختم کریں، سر درد کافور ہو جائے گا۔ ڈاکٹر رابرٹ کونکل کا کہنا ہے کہ ہیٹنگ پیڈ دستیاب نہ ہو تو کسی کپڑے کو تہہ کر کے اس کا پیڈ بنا لیں اور استری سے گرم کرنے کے بعد گردن اور کندھوں پہ استعمال کریں۔ بالائی پٹھوں کو نرم کرنے کا ایک طریقہ نیم گرم پانی کا غسل بھی ہے۔ غسل کے دوران پانی براہ راست کندھوں اور گردن پہ ڈالیں۔

گہرے سانس: گہرے سانس لینے کی ورزش بھی سر درد ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر ڈائمنڈ اس کے لیے ایک آسان سی ورزش تجویز کرتے ہیں۔ بستر یا فرش پر چت لیٹ جائیں۔ پیٹ کے پٹھوں کو اندر سکیڑتے ہوئے پوری طرح

سانس خارج کریں۔ پھر آہستہ آہستہ سانس ناک کے ذریعے اندر کھینچیں یہاں تک کہ پیٹ پھیل جائے۔ سانس لیتے ہوئے تصور کریں کہ آپ اپنے جسم میں توانائی اور آسودگی داخل کر رہے ہیں۔ اس طرح سانس لیں کہ ہوا آپ کے پھیپھڑوں کی تہہ تک پہنچے۔ آپ کی چھاتی تھوڑی سی پھیلنی چاہیے لیکن کندھے اوپر نہ اٹھیں۔

جب آپ کے پھیپھڑے بھرے ہوئے محسوس ہوں تو سانس لینے اور خارج کرنے کے دوران ہموار وقفے رکھیں۔ سانس منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ خارج کریں اور اس دوران پیٹ کے پٹھوں کو سکیڑ لیں۔ منہ کے ذریعے سانس خارج کرتے ہوئے تصور کریں کہ فاسد مادے سانس کے ساتھ خارج ہو رہے ہیں اور ایک آسودگی پورے جسم کا احاطہ کر رہی ہے۔ گہرے سانس لینے اور خارج کرنے کا یہ عمل ایک وقت میں کم از کم تین بار کریں۔

آکوپریشر: اپنے ہاتھ پہ دباؤ ڈال کر سر درد پہ قابو پانے کا طریقہ ڈاکٹر اپرا کلیمن بتاتی ہیں۔ وہ نیو جرسی، ساؤتھ ایمبائے میں سینٹر فار ہیڈ اینڈ فیشل پین کی ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ سر درد کو ہاتھ کی پشت پر ایک مخصوص پوائنٹ دبانے سے ختم کیا جا سکتا ہے۔ یہ پوائنٹ ڈھونڈنے کے لیے اپنا ایک ہاتھ کسی میز یا ہموار سطح پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھ کی پشت اوپر کی طرف ہو۔ اب انگوٹھے اور انگشت شہادت کو آپس میں اچھی طرح ملا دیں۔ دونوں کے ملنے سے ایک سلوٹ یا شکن سی بنے گی۔ اس شکن کے اوپر ابھار بن جائے گا۔ دوسرے ہاتھ کا انگوٹھا اس ابھار پر رکھیں اور پہلے ہاتھ کی انگلی اور انگوٹھے کو کھول دیں۔ ابھار پر رکھا گیا انگوٹھا تھوڑا سا ادھر ادھر دبائیں گے تو سر درد کے دوران یہاں ایک ایسا پوائنٹ ملے گا جو دکھتا ہوا محسوس ہوگا۔ اس پوائنٹ کو سختی سے ایک منٹ تک دبائیں پھر ہاتھ الگ الگ کر لیں۔ درد دوبارہ ابھر آئے تو یہ عمل پھر دہرائیں۔ درد کے پوائنٹ پہ دباؤ ڈالنے سے پہلے ہاتھ میز سے اٹھا لیں۔ دونوں ہاتھ اٹھا کر یہ عمل کریں۔

درد کی دوا: ڈاکٹر ڈائمنڈ کہتے ہیں کہ سر درد کے لیے اسپرین بروفین یا ایسیٹا مینوفین وغیرہ مناسب رہتی ہیں۔ یہ دوائیں نہایت موثر ہیں لیکن انہیں دافع درد کی حیثیت سے روزانہ استعمال کرنا یا آئے دن استعمال کرنا موزوں نہیں۔ بار بار سر درد

لاحق ہو جاتا ہو تو اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

چائے یا کافی: سر درد روکنے کے لیے چائے یا کافی کا ایک کپ بھی موثر رہتا ہے۔ ان میں کیفین ہوتی ہے لیکن چائے یا کافی کا زیادہ استعمال بذات خود سر درد پیدا کرتا ہے۔

اگر آپ بہت زیادہ چائے یا کافی پینے کے عادی ہیں اور سر درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ان کا استعمال بتدریج کم کر دیں۔ کچھ لوگ ان مشروبات کے عادی ہوتے ہیں اور نہ ملنے کی صورت میں سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ عام طور پر یہ درد اس وقت شروع ہوتا ہے جب چائے یا کافی پیئے ہوئے انہیں اٹھارہ گھنٹے گزر جاتے ہیں۔

پرسکون رہنا چاہیے: طویل دباؤ آپ کی گردن اور کندھوں کے پٹھوں کو اینٹھن میں مبتلا کر دیتا ہے۔ چنانچہ ٹینشن کا سر درد شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر مائیکل گلاگر مشورہ دیتے ہیں کہ جب آپ ان پٹھوں میں تناؤ آنا محسوس کریں تو خود کو پرسکون کرنے کا عمل شروع کر دیں۔ خود کو تناؤ پیدا کرنے والی صورت حال سے نکال لیں۔ خود کو پوری طرح تناؤ سے مغلوب ہونے کا موقع نہ دیں۔ عام حالات میں روزانہ خود کو پرسکون کرنے کی کوئی ورزش ضرور کیا کریں۔ اپنے دباؤ میں مداخلت کرنے کا کوئی طریقہ تلاش کر لیں اور چاہے آدھے گھنٹہ کے لیے ہی ممکن ہو خود کو پرسکون رکھا کریں۔

خالی پیٹ رہنا: لمبے لمبے وقفوں تک بھوکا رہنا بھی سر درد کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ ڈاکٹر گلاگر وضاحت کرتے ہیں کہ کھانا چھوڑ دینا خون میں شوگر کی سطح گرا دیتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں آپ کا جسم سر درد کا ردعمل پیدا کرتا ہے۔

متحرک نہ رہنا: طویل وقت تک ایک پوزیشن میں رہنا' مثلاً سر جھکا کر کوئی کام کرتے رہنا یا صوفے میں دھنس کر ٹیلیویژن دیکھتے رہنا بھی سر درد کی وجہ بن جاتا ہے۔ مسلسل ایک پوسچر میں رہنے سے گریز کریں اور کم از کم آدھے گھنٹے بعد اپنا پوسچر تبدیل کر لیا کریں۔ یا اس میں وقفہ پیدا کر لیا کریں۔

منہ ڈھانپ کر سونا: چادر یا کمبل اس طرح اوڑھ کر سونا کہ آپ کا منہ اور سر اس میں چھپا رہے' سر درد کا سبب بنتا ہے کیونکہ اس طرح سانس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ بڑھ جاتی ہے اور خون میں اس کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ

خون کی نالیوں کو سکیڑ دیتی ہے۔ چنانچہ آپ جب صبح کو بیدار ہوتے ہیں تو سر بھاری اور درد سے بوجھل ہوتا ہے۔

خوف زدہ نہ ہوں: جب آپ کے علم میں ہو کہ سر درد کے اسباب کیا ہیں تو پھر ان اسباب کو پیدا ہونے سے روکے رکھنا دانشمندی ہوتی ہے لیکن روکنے کے عمل کو جنون بنا لینا اور خوف زدہ رہنا کہ اگر زیادہ احتیاط نہ برتی گئی تو سر درد لاحق ہو جائے گا بذات خود سر درد کا ایک سبب بن جاتا ہے۔ ڈاکٹر مارک گولسٹن اس انتہا پسندی سے دور رہنے کا مشورہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ اس طرح آپ مسلسل دباؤ میں رہیں گے اور جس قدر زیادہ دباؤ بڑھے گا آپ اسی قدر جلد سر درد میں مبتلا ہو جایا کریں گے۔ تصوراتی اسباب کی بجائے حقیقی اسباب کو دور کریں اور خود کو خوامخواہ کی پریشانی سے محفوظ رکھا کریں۔

ہفتہ وار سر درد

کچھ لوگوں کو ویک اینڈ پہ سر درد ضرور لاحق ہوتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ لوگ پیر سے لے کر ہفتہ تک کے معمولات سے ہٹ جاتے ہیں۔ ڈاکٹر مائیکل گلاگر کہتے ہیں کہ اگر آپ اپنے جسم کے داخلی کلاک کے خلاف جاتے ہیں تو کئی قسم کے داخلی نظام ___ آپ کے خارجی معمولات سے ہٹ جانے کی وجہ سے ___ دن کے آغاز میں وقت سے بہت پہلے یا پھر دن کے آخر میں وقت کے بہت بعد فعال ہوتے ہیں۔ چنانچہ سر درد شروع ہو جاتا ہے۔

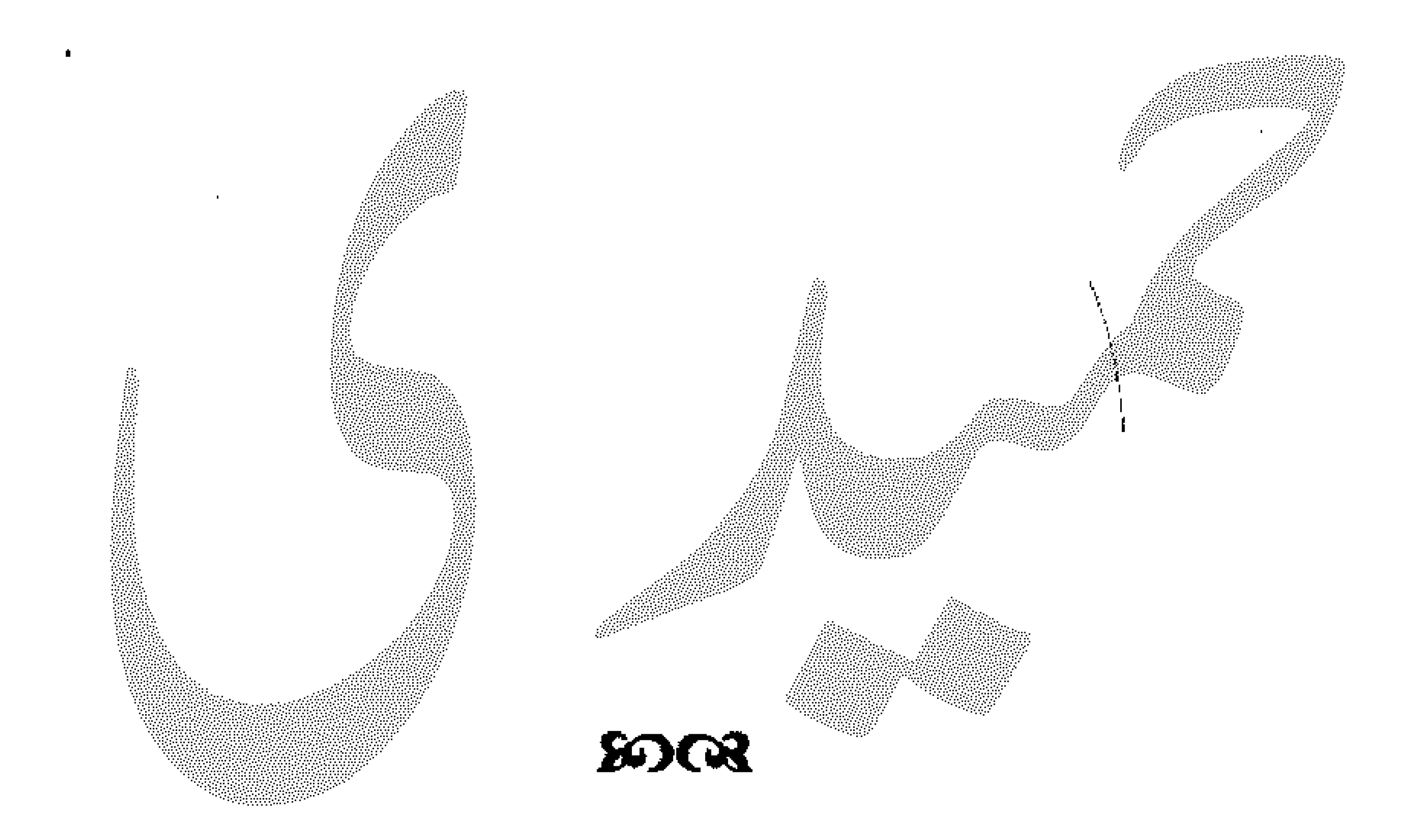
اپنے جسم کے داخلی نظاموں کو معمول کے مطابق رکھنے کے لیے چھٹی کے دن بھی حسب معمول وقت پر بیدار ہوا کریں۔ صبح کی کافی یا چائے کا کپ بھی ضرور لیں۔ کچھ لوگ چھٹی کے روز دیر سے اٹھتے ہیں۔ ان کی چائے یا کافی کا وقت گزر چکا ہوتا ہے چنانچہ وہ سر درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ مزمن سر درد کے مریض ہیں تو یہ بات ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیے۔ جب ڈاکٹر آپ کے سر درد کا سبب تشخیص کر لے تو اپنی علامتوں میں آنے والی تبدیلیوں پر گہری نظر رکھیں۔ سان فرانسسکو کے کلینکل پروفیسر آف نیورالوجی ڈاکٹر جیروم گولڈ

سٹین کہتے ہیں کہ اگر آپ کا سر درد بار بار لاحق ہونے لگے' اس کے دورانیہ میں اضافہ ہو جائے یا پھر شدت میں اضافہ ہوتا جائے اور سر درد کے ساتھ جسم کا ایک حصہ سن ہو جائے' شدید کمزوری محسوس ہو' بولنے میں مشکل پیش آئے' توازن برقرار نہ رکھ سکیں یا توجہ مرکوز کرنا مشکل محسوس ہو تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں تاخیر نہ کی جائے۔

اگر آپ کے سر درد کے ساتھ بخار یا گردن کی اینٹھن بھی موجود ہو اور یہ کیفیت چوبیس گھنٹے سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہے یا پھر آپ کے سر درد کا سبب سر کی چوٹ ہو تو کسی تاخیر کے بغیر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔



شیاٹکا (عرق النساء)

(SCIATICA)

یہ درد نہایت شدت کے ساتھ جوڑوں میں' کولہے میں' ران میں' ٹانگ کے نچلے حصہ میں یہاں تک کہ پاؤں میں بھی ہوسکتا ہے۔ شیاٹکا ایک ایسی کیفیت ہے جو گولی کی طرح چلنے والا درد آپ کے جسم کے زیریں حصہ میں کہیں بھی بھیج سکتی ہے۔

سارے فساد کی جڑ شیاٹک نرو (Sciatic Nerve) یعنی عرق النساء ہے۔ جسم کا یہ سب سے بڑا عصب دونوں ٹانگوں کی پچھلی جانب ہوتا ہے۔ ریڑھ کے ساتھ اعصاب کے جال سے نکل کر ٹانگ سے ہوتا ہوا پاؤں تک اترتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شیاٹکا یعنی عرق النساء کا درد کولہے سے پاؤں تک مسلسل یا جزوی طور پر کسی بھی حصہ میں ہوسکتا ہے۔ اسے لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں۔ ران کے پچھلے حصے میں عرق النساء کسی چوٹ یا سوزش کا نشانہ بن جائے یا یہ عصب کسی طرح دب جائے تو درد پیدا کرنے لگتا ہے۔

ڈاکٹر گارتھ رسل کلینکل پروفیسر آف آرتھوپیڈکس یونیورسٹی آف میسوری ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ شیاٹکا کی سب سے بڑی وجہ ریڑھ کی کسی ڈسک کا پھیل کر اردگرد کے علاقہ کو متاثر کرتا ہے۔ ڈسک یا قرص ہماری ریڑھ میں مہروں کو ایک دوسرے سے الگ رکھتی ہے۔ جب کوئی ڈسک پھیل جاتی ہے تو اس کی بافتیں غباروں کی طرح پھول جاتی ہیں۔ جس طرح ٹائر کے کسی نازک حصہ کو پھاڑ کر ٹیوب بلبلے کی طرح باہر نکل آتی ہے۔

بعض اوقات ایسے مقام پر ڈسک پھول جاتی ہے جہاں سے شیاٹک نرو یعنی عرق النساء گزر رہا ہوتا ہے۔ ڈسک پھیل کر اسے دبا دیتی ہے۔ شیاٹک نرو اس مداخلت بے جا کو نظر انداز نہیں کرتا اور درد کی لہریں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

بعض اوقات شیاٹکا صحت کے دوسرے مسائل کے نتیجہ میں بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ مثلاً ذیابیطس' بلڈ کلاٹ اور ٹیومر وغیرہ۔ بقیہ اسباب معمولی ہوتے ہیں۔ زیادہ دیر تک غیر موزوں انداز میں بیٹھے رہنے کے نتیجہ میں بھی شیاٹکا ابھر آتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنا علاج خود کرنے سے پہلے درد کا سبب سمجھ لیا جائے۔

شیاٹکا عام طور پر تھوڑی سی توجہ اور ذاتی علاج کی بدولت دو چار دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بحالی کے عمل کو تیز کرنے اور آئندہ اس کے حملوں سے محفوظ رہنے کے لیے آپ درج ذیل اقدامات اپنا سکتے ہیں:

دافع درد دوا لینا: ڈاکٹر رسل مشورہ دیتے ہیں کہ شیاٹکا کے درد پر قابو پانے کے لیے آپ سب سے پہلے **NSAIDS** میں سے کوئی دوا مثلاً بروفین لے سکتے ہیں۔ کیونکہ بروفین یا اس گروپ کی کوئی بھی دوا دافع سوزش ہوتی ہے۔ اگر ریڑھ کا قرص پھیلنے سے عرق النساء دب کر سوزش کا شکار ہو چکی ہے اور درد کا سبب بن رہی ہے تو یہ سبب ختم ہو جائے گا۔ اگر اس دوا کے استعمال سے درد پوری طرح ختم نہ ہو تو فوری طور پر قابل برداشت ضرور ہو جاتا ہے۔

اپنا بوجھ کم کرنا: ڈاکٹر رسل کا کہنا ہے کہ شیاٹکا لاحق ہونے پر اپنی جسمانی سرگرمیاں کم کر دینا مفید رہتا ہے۔ زیادہ دیر کھڑا رہنا' بوجھ اٹھانا اور دیر تک بیٹھے رہنا کم کر دیں۔ اس ضمن میں آپ اپنے درد سے رہنمائی لے سکتے ہیں۔ جس کام سے درد میں شدت آ جائے وہ بحالی صحت تک معطل کر دیں۔

زیادہ دیر نہ لیٹنا: سب کچھ چھوڑ کر طویل عرصہ کے لیے بستر تک محدود نہ ہو جائیں۔ ایک ہفتہ سے زیادہ لیٹے رہنا نقصان دہ ہے۔ جس قدر جلد ممکن ہو تھوڑی بہت نقل و حرکت شروع کر دیں۔ لیٹے رہنے سے آپ کے پٹھے اور دوران خون متاثر ہوتے ہیں۔

ٹھیک طریقے سے بیٹھنا: جب آپ کو بیٹھنا ہو تو محتاط رہیں اور درست پوسچر میں بیٹھیں تا کہ آپ کی شیاٹکا مزید خرابی سے دوچار نہ ہو۔ ڈاکٹر سٹیلا شیگی نا کا ہدایت کرتی ہیں

کہ آپ کے بیٹھنے کا پوسچر کولہے اور گھٹنوں کے درمیان ۹۰ درجے کا زاویہ بناتا ہو تو درست ہے۔ آپ کا بوجھ کولہے کی ہڈی کے نچلے حصہ عظم الورک (**Ischium**) پہ ہونا چاہیے۔

وقفہ لانا: ڈاکٹر شیگی نا کا مشورہ دیتی ہیں کہ ایک ہی انداز میں ۴۰ منٹ سے زیادہ عرصہ تک نہ بیٹھیں۔ گھنٹوں کے حساب سے مسلسل نہ بیٹھے رہیں۔ چالیس پینتالیس منٹ کے بعد اٹھیں اور تھوڑی دیر ادھر ادھر چہل قدمی کر لیا کریں۔ یہ طرز عمل شیاٹکا سے محفوظ رہنے میں مدد دیتا ہے۔

ٹانگیں اونچی رکھنا: ڈاکٹر ہیلڈ مین کہتے ہیں کہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو کمر کے مقام پر بوجھ سے نکالنے کا اہتمام کرتے رہا کریں۔ کیونکہ اسی مقام سے شیاٹکا کا درد پھوٹتا ہے۔ اس مقصد کے لیے تھوڑی دیر اس طرح چت لیٹنا کہ ٹانگیں آپ کے جسم سے اونچی رہیں' نہایت مفید ہوتا ہے۔ چت لیٹ کر ٹانگیں کسی کرسی یا چھوٹی میز پر رکھ لیں۔ آپ کے گھٹنوں اور کولہوں کو ۹۰ درجہ کے زاویہ پر خمیدہ ہونا چاہیے۔ کچھ دیر اس طرح لیٹنا کمر کے زیریں حصہ کے بوجھ اور تناؤ کو دور کرتا ہے۔ جسم کو آرام دینے کے لیے ضرورت کے مطابق یہ عمل روزانہ کچھ دیر کرنا شیاٹکا سے بچاتا ہے۔

پیٹرو کی ورزش: پیٹرو کو خم دینا ریڑھ کو کمر کے زیریں حصہ میں متحرک کرتا ہے۔ چنانچہ اس حصہ میں خون کی گردش میں تیزی آ جاتی ہے۔ ڈاکٹر ہیلڈ مین اس کے لیے درج ذیل ورزش تجویز کرتے ہیں:

فرش پر چت لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو خم دے کر پاؤں زمین پر اچھی طرح جما دیں۔ دونوں بازو پہلوؤں کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیاں فرش پر ہوں۔ اب پیٹرو کو دائیں بائیں اس طرح حرکت دیں کہ کمر پوری طرح فرش سے لگ جائے۔ پھر اسے اوپر اٹھائیں۔ پانچ سیکنڈ تک پیٹرو کو اٹھانے کی پوزیشن برقرار رکھیں اور پھر پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔ جب شیاٹکا کا درد عود کر آئے تو پیٹرو کو ادھر ادھر حرکت دینے اور اوپر اٹھانے کی ورزش ہر گھنٹے کے بعد پانچ سے چھ مرتبہ کریں۔

یوگا کرنا: ڈاکٹر میری پولیگ شیٹز' پیتھالوجسٹ اور یوگا انسٹرکٹر ہیں۔ وہ اپنے مریضوں کو شیاٹکا کے درد پر قابو پانے کے لیے یوگا کی ورزشیں تجویز کرتی ہیں۔ اپنی کتاب **Back Care Basics** میں انہوں نے دو ورزشوں پہ بالخصوص زور دیا

ہے۔آپ بھی ان سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

☆...... پشت کے بل اس طرح لیٹ جائیں کہ آپ کی پنڈلیاں کسی کرسی کی پشت پر رکھی ہوں۔آپ کے کولہوں اور گھٹنوں کو ۹۰ درجہ کے زاویہ پر ہونا چاہیے۔اپنے بازوؤں کو سینے پر کراس کرتے ہوئے اس طرح رکھیں کہ دایاں ہاتھ بائیں کندھے اور بایاں ہاتھ دائیں کندھے پر ہو' گردن پر نہیں۔ایک گہرا سانس لیں اور پھر اسے آہستہ آہستہ خارج کریں۔سانس خارج کرتے ہوئے اپنے پیڑو کو دائیں بائیں حرکت دیں تاکہ کمر کا زیریں حصہ پوری طرح فرش سے لگ جائے اور پیٹ پچک جائے۔سانس خارج کرتے ہوئے پیٹ اندر کی طرف کھینچیں۔اب اپنے کندھوں کو فرش سے چھ سے دس انچ تک اوپر اٹھائیں۔اپنے دائیں کندھے کو نیچے لائیں تاکہ وہ فرش سے چھو سکے۔پھر اسے اوپر اٹھالیں۔اپنے دھڑ کو فرش پر لاتے ہوئے گہرا سانس لیں۔ایک مرتبہ پھر پوری ورزش کریں لیکن اس دفعہ بائیں کندھے کو فرش سے لگانے کا عمل کریں۔دونوں کندھوں کے ساتھ یہ ورزش باری باری چھ دفعہ کریں۔

☆...... پشت کے بل لیٹ جائیں۔رول کیا ہوا ایک تولیہ آپ کی گردن کے نیچے اور تہہ کیا ہوا تولیہ سر کے نیچے ہونا چاہیے۔اپنے بازو اپنے پہلوؤں کے ساتھ رکھیں۔ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی طرف ہو۔گھٹنوں کو خم دیں اور دونوں کو ایک ساتھ اپنی چھاتی کی طرف لانے کی کوشش کریں۔اس دوران سانس خارج کریں۔پھر ایک گہرا طویل سانس لینے کے دوران آہستہ آہستہ اور نرمی سے ایک گھٹنا اپنے پہلو میں فرش پر لائیں۔اسے فرش پر لگنے کے بعد ۵ یا ۶ سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔اب سانس خارج کرتے ہوئے اسے واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں۔پھر سانس لیتے ہوئے دوسرے گھٹنے کو آہستہ آہستہ فرش سے لگائیں۔باری باری دونوں گھٹنوں کے ساتھ یہ ورزش تین سے پانچ مرتبہ کریں۔

نوٹ: یہ ورزش حاملہ خواتین کے لیے پانچویں سے آخری مہینہ تک ممنوع اور نقصان دہ ہے۔

ریڑھ کے پٹھوں کو ٹون اپ کرنا: بعض اوقات ریڑھ کے ستون سے ملحقہ کوئی پٹھہ بالخصوص Piriformis Muscle عرق النساء کو دبا دیتا ہے۔چنانچہ شیاٹکا کا

درد پوری ٹانگ کو جکڑ لیتا ہے۔یہ پٹھہ عظم العجز (Sacrum) یعنی ریڑھ کے زیریں ستون کے پہلو سے نکل کر ران کی ہڈی تک پہنچتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ عرق النساء (Sciatic Nerve) چلتا ہے۔اگر اس پٹھے میں بدوضعی اور پھیلاؤ آ جائے تو یہ عرق النساء کو دبانے کا سبب بن جاتا ہے۔ڈاکٹر شیٹنر اس پٹھے کو بدوضعی اور پھیلاؤ سے بچانے کے لیے ایک ورزش تجویز کرتے ہیں۔یہ ورزش اس پٹھے کو پھیلنے سے روکتی اور لمبائی کے رخ متوازن بناتی ہے۔

کسی کمبل کو تہہ کریں جس کی موٹائی ۴ سے ۶ انچ تک ہو جائے۔اس کے کونے پر اکڑوں بیٹھ جائیں۔یعنی گھٹنوں کو خم دیں اور پاؤں پوری طرح فرش پر جما دیں۔اب اپنا دایاں پاؤں بائیں گھٹنے کے نیچے لا کر بائیں چوتڑ کے ساتھ فرش پر لگا لیں۔اب بایاں پاؤں دائیں ران کے اوپر سے لے جا کر فرش پر جما دیں۔آپ کا پورا بوجھ بیٹھنے والی دونوں ہڈیوں کے اوپر ہونا چاہیے۔بالائی دھڑ کو اوپر اٹھاتے ہوئے ریڑھ کو لمبائی کے رخ سیدھا رکھیں۔دھڑ کو مستحکم رکھنے کے لیے بائیں گھٹنے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑے رکھیں۔بائیں پاؤں کو دائیں ران کے باہر رکھنے کے نتیجہ میں ریڑھ کے ستون کے بائیں پہلو کے پٹھے کھچاؤ میں آئیں گے۔۲۰ سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں اور پھر دائیں پاؤں کو اسی پوزیشن میں لا کر یہ ورزش کریں۔دونوں طرف یہ ورزش تین چار بار کریں۔ابتدا میں ایک طرف کی پوزیشن ۲۰ سیکنڈ تک رکھیں لیکن پھر بتدریج وقت بڑھاتے جائیں۔وقت کے ساتھ ساتھ آپ کمبل کی موٹائی کم کرنا چاہیں گے اور پھر فرش پر بیٹھنا پسند کریں گے۔

یہ ورزش کرتے ہوئے اپنا پوز اس طرح مرتب کریں کہ تکلیف کا احساس بہت کم ہو۔اگر پٹھے کو سختی سے کھچاؤ میں لایا جائے تو درد ناقابل برداشت ہو جائے گا اور پٹھہ تشنج میں چلا جائے گا۔یہ صورت حال شیاٹکا کے درد کو زیادہ اذیت ناک بنا دے گی۔

ران پہ پاؤں نہ رکھیں: کچھ لوگوں کو عادت ہوتی ہے کہ بیٹھتے ہوئے ہمیشہ ایک ٹانگ کو دوسری ٹانگ پر رکھ لیتے ہیں یا پاؤں اٹھا کر دوسری ران پہ رکھ لیتے ہیں۔اس طرح وہ ہمیشہ ایک ہی چوتڑ پر زیادہ بوجھ ڈالتے ہیں۔ٹانگ پہ ٹانگ رکھ کر بیٹھنے کی عادت ترک کر دیں۔یہ انداز عرق النساء پر بوجھ ڈالتا ہے۔لیکن اگر آپ ٹانگ پہ ٹانگ

رکھے بغیر نہیں بیٹھ سکتے تو پھر ٹانگوں کی ترتیب بدلتے رہا کریں۔

پچھلی جیب میں پرس نہ رکھیں: کچھ لوگ اپنی پینٹ کی پچھلی جیب میں بھاری بھرکم پرس رکھتے ہیں اور پھر اس کے اوپر بیٹھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو عموماً شیاٹکا کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اپنا پرس کسی اور جیب میں رکھا کریں۔ ڈرائیونگ کرتے ہوئے خاص طور پر پچھلی جیب سے پرس نکال کر ساتھ والی سیٹ پر رکھ لیں یا بریف کیس میں رکھا کریں۔

ڈرائیونگ سیٹ ایڈجسٹ کریں: کچھ لوگ ڈرائیونگ کرتے ہوئے اپنی سیٹ کو بہت پیچھے رکھتے ہیں۔ ڈاکٹر شیکی نا کا کہتی ہیں کہ اس طرح پیڈلز تک پہنچنے کے لیے کمر پہ بہت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ آپ کی سیٹ اس طرح ایڈجسٹ ہونی چاہیے کہ گیس پیڈل دبانے کے لیے آپ کو صرف گھٹنے کو خم دینا پڑے۔ کولہے ۹۰ درجے پر اور کمر سیدھی رہنی چاہیے۔ ڈرائیونگ کرتے ہوئے آپ کی کمر میں خم نہیں آنا چاہیے۔ اسے تنا ہوا تو نہیں البتہ آرام دہ پوزیشن میں ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ شیاٹکا کا حملہ ہوتے ہی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اگرچہ بہت سی چیزیں شیاٹکا کا سبب بنتی ہیں لیکن کچھ چیزیں نہایت خطرناک نتائج پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے ڈاکٹر کی طرف سے اس بات کا تعین کرنا بہت ضروری ہوتا ہے کہ درد کا اصل سبب کیا ہے؟

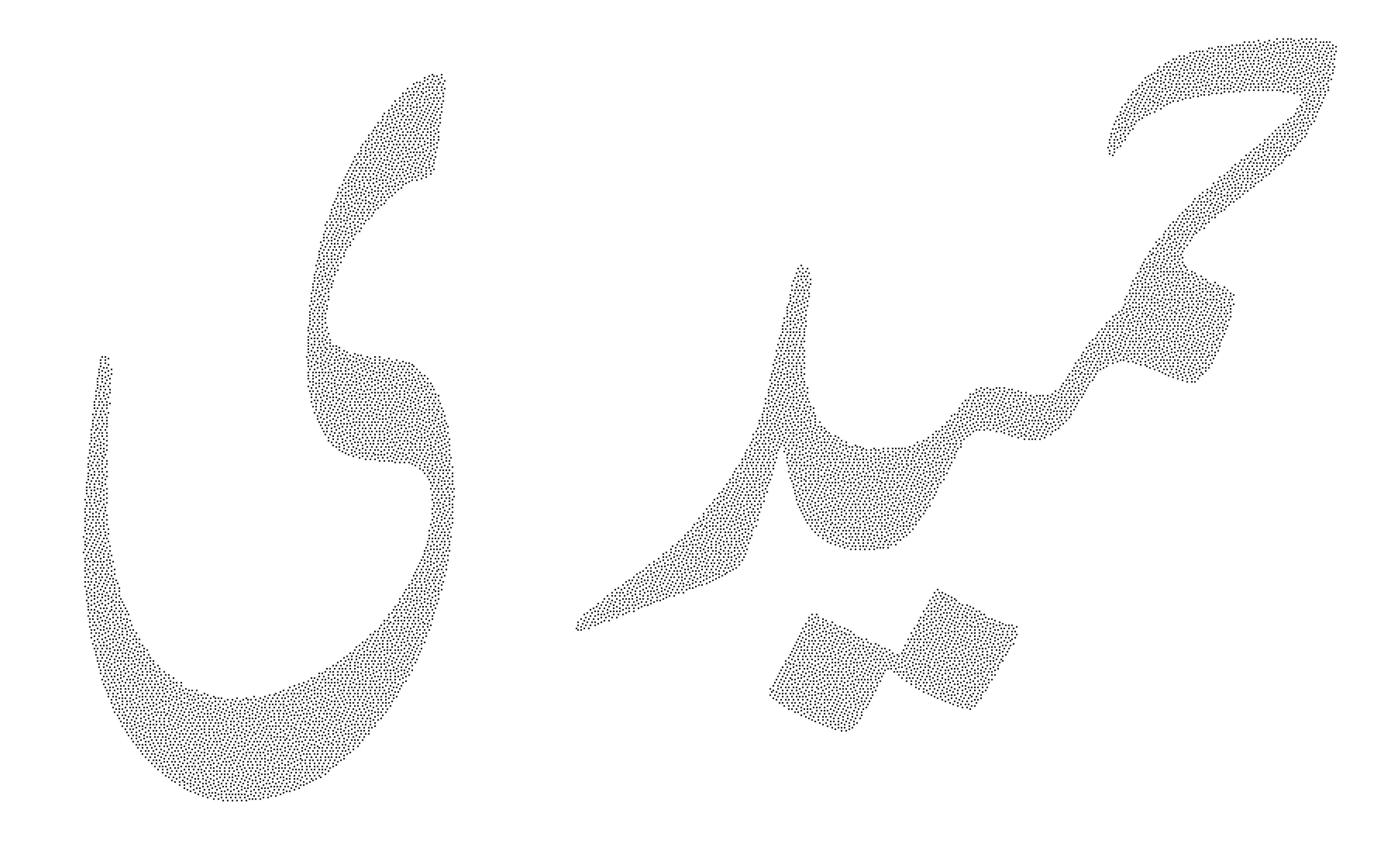
اگر آپ کو شیاٹیکا کا درد تشخیص ہو جائے تو پھر مندرجہ ذیل علامتوں میں سے کوئی ایک یا ایک سے زیادہ ابھر آئیں تو فوراً ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں:

☆......متاثرہ ٹانگ مفلوج ہو جائے۔

☆......متاثرہ ٹانگ کی حساسیت ختم ہو جائے یا اس کی حرکت مربوط نہ رہے۔

☆......پیشاب یا اجابت کے افعال رک جائیں۔

☆......درد ایک ماہ سے زائد عرصہ تک برقرار رہے اور بالخصوص جب درد بتدریج شدت اختیار کر جائے۔


حمیدی

کان کا درد

(EAR PAIN)

کان درد کی شکایت عموماً بچپن میں لاحق ہوتی ہے۔ زیادہ تر اس کا سبب انفیکشن ہوتا ہے لیکن بالغ افراد بھی بعض اوقات کان درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بالغ افراد میں تیراک کا کان (Swimmer's Ear) اور ہوا باز کا کان (Air Plane Ear) زیادہ تر درد کا نشانہ بنتے ہیں۔ تاہم کان درد کے دیگر اسباب منہ' دانتوں' جبڑوں' گلے اور سائی نس سے تعلق رکھتے ہیں۔ چنانچہ جب بھی آپ کو گھر میں کسی فرد کو کان درد لاحق ہو تو سب سے پہلے اس بات کا اندازہ لگائیں کہ درد کا سبب کیا ہے؟ کان درد کے کچھ امکانات درج ذیل ہیں:

فضائی سفر: طیاروں کے مسافر عموماً اس تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ درد اس وقت ابھرتا ہے جب کان اور حلق کے درمیان کی نالی (Eustachian Tube) فضا کے دباؤ میں آنے والی تبدیلی کو ٹھیک طرح برداشت نہیں کر پاتی۔ آپ کے کان میں ایک خلا پیدا ہو جاتا ہے جو کان کے پردے کو کھینچتا ہے چنانچہ شدید درد چھڑ جاتا ہے۔

باطل کان درد: باطل کان درد اس کیفیت کو کہتے ہیں جو بذات خود کان کی وجہ سے درد کا سبب نہ ہو۔ آپ جسے کان درد سمجھ رہے ہوں وہ دراصل دانت میں بگاڑ' سائی نس (ناک کے ارد گرد خلا) میں انفیکشن' اعصاب کا درد یا پھر دکھتے ہوئے جبڑے کی

وجہ سے کان میں درد کی کیفیت ہو سکتی ہے۔

کان کی سوزش یا انفیکشن: بچوں میں کان درد کا عمومی سبب یہی ہوتا ہے۔ بالغ افراد بھی بعض اوقات شدید نزلہ زکام کے بعد اس درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو کان کی گہرائی میں دباؤ محسوس ہو تو زیادہ امکان یہی ہوتا ہے کہ وسطی کان میں انفیکشن ہے۔ اس کیفیت میں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے آپ کسی سرنگ میں باتیں کر رہے ہیں۔ اگر آپ کچھ چبائیں اور آپ کو پانی چھلکنے کی آواز آئے یا سماعت صاف نہ ہو تو ڈاکٹر بیری سی بیرن کہتے ہیں کہ یہ انفیکشن کی علامت ہے۔

تیراک کا کان: تیراکی کرنے والے عموماً اس تکلیف کے شکار ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ کان میں پانی داخل ہو جانا ہے۔ کان کی نالی میں پانی اتر جائے تو وہاں فنگس اور بکٹیریا کی نشوونما کے لیے ماحول سازگار ہو جاتا ہے۔ پہلے آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ کان بند ہو گیا ہے پھر خارش محسوس ہوتی ہے۔ جلد ہی یہ سرخ ہو جاتا ہے اور متورم ہو کر دکھنے لگتا ہے۔

کان درد سے نجات کی حکمت عملی

کان کی انفیکشن عام طور پر از خود ٹھیک نہیں ہوتی۔ ہیڈ اینڈ نیک سرجری کے ماہر ڈاکٹر تھامس جے میکڈانلڈ کا کہنا ہے کہ جب بھی آپ کو کان درد محسوس ہو تو دانشمندی یہی ہے کہ فوراً کسی ناک کان اور گلے کے ماہر (Otolaryngolist) یا سادہ زبان میں ENT سپیشلسٹ سے ضرور معائنہ کرائیں۔ تاہم ایسے ماہر سے رابطہ تک فوری تسکین کے لیے درج ذیل اقدامات کریں:

اپنا سر اونچا رکھیں: ڈاکٹر میکڈانلڈ کہتے ہیں کہ کان درد ہو تو لیٹنے کی بجائے بیٹھیں تا کہ آپ کا سر اونچا رہے۔ لیٹنے سے کان درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سینک کریں: نیم گرم پانی میں کوئی کپڑا بھگو کر نچوڑ لیں اور اسے اپنے دکھتے ہوئے کان پر رکھیں۔ اس طرح کی مرطوب حرارت ہر دو گھنٹے کے بعد دس سے پندرہ منٹ تک کان کو مہیا کریں۔ روئی کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی نیم گرم پانی میں بھگو کر کان کے سوراخ میں رکھیں۔ روئی کی گولی سی بنا لیں اور نیم گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑ لیں تا کہ پانی

کان کے سوراخ میں نہ رستا رہے۔

نباتاتی تیل کان میں ٹپکائیں: کوئی نباتاتی تیل (بادام روغن' ناریل یا سرسوں کا تیل) نیم گرم کر کے اس کے چند قطرے دکھتے ہوئے کان کے سوراخ میں ٹپکائیں۔ اگر کان بہہ رہا ہو تو پھر تیل نہ ڈالیں۔ کان بہنا اچھی علامت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کان کے اندر انفیکشن پھٹ گئی ہے اور پیپ خارج ہو رہی ہے۔ بہتا ہوا کان اگرچہ تھوڑی سی تشویش پیدا کرتا ہے لیکن درد کم ہو جاتا ہے اور آپ بہت جلد صحت مند ہو جاتے ہیں۔

لہسن استعمال کریں: جب آپ کان درد میں مبتلا ہوں تو روزانہ لہسن کی ایک یا دو تریاں (جوئے) کھائیں۔ ڈاکٹر جولین وٹیکر وضاحت کرتے ہیں کہ لہسن میں قدرتی طور پر اینٹی وائرل اور اینٹی بائیوٹک مادے پائے جاتے ہیں یہ مادے خون میں شامل ہو کر ان جراثیم کو ہلاک کر سکتے ہیں جو کان درد کا سبب بن رہے ہیں۔ اگر آپ تازہ لہسن نہیں کھا سکتے تو گارلک سپلیمنٹ استعمال کر سکتے ہیں۔

دافع درد دوا کھائیں: ڈاکٹر کے دستیاب ہونے میں ابھی کافی وقت ہو لیکن آپ کان درد سے نڈھال ہو رہے ہوں تو آپ کوئی دافع درد دوا استعمال کر لیں۔ ڈاکٹر میکڈانلڈ اس مقصد کے لیے (Tylenol) تجویز کرتے ہیں۔

اگر آپ ''تیراک کے کان'' میں مبتلا ہیں تو مندرجہ ذیل ٹپس آپ کے کام آ سکتی ہیں:

سرکہ کا استعمال: کان میں بکٹیریا یا فنگس نے فساد پیدا کیا ہو تو سرکہ موثر رہتا ہے۔ لاس اینجلس کے ای این ٹی سپیشلسٹ ڈاکٹر ولیم ایچ سلیٹری اس کی وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ سفید سرکہ اور پانی ہم وزن رہم مقدار لے کر اس محلول کے چند قطرے کسی آئی ڈراپر کی مدد سے کان میں ٹپکائیں۔ چھ سے دس قطرے کافی رہتے ہیں۔ دراصل کان کی نالی میں عام حالات میں تھوڑی سی تیزابیت ہوتی ہے۔ انفیکشن کی وجہ سے یہ تیزابیت تحلیل ہو جاتی ہے چنانچہ بکٹیریا کو نشوونما کا موقع مل جاتا ہے۔ سرکہ کان کی نالی سے آلودگی کو صاف کر کے تیزابیت بحال کر دیتا ہے اور انفیکشن مزید بگاڑ پیدا نہیں کر سکتی۔

اگر آپ کے کان کا پردہ پھٹ چکا ہو' کان سے رطوبت خارج ہو رہی ہو یا کان میں رطوبت محسوس ہو' سماعت میں خلل آ چکا ہو تو پھر ڈاکٹر سلیٹری سرکہ کے استعمال سے منع کرتے ہیں۔

تیل کا استعمال: ڈاکٹر میکڈانلڈ کا کہنا ہے کہ اگر آپ تیراکی کرتے ہیں اور عموماً کان درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو سوئمنگ پول میں اترنے سے پہلے کان میں کسی نباتاتی تیل یا بے بی آئل کے چند قطرے ٹپکا لیا کریں۔

کان خشک کرنا: ڈاکٹر سلیٹری کہتے ہیں کہ تیراکی کے بعد کانوں کو اچھی طرح خشک کرنے کے لیے ڈرائر استعمال کریں لیکن ڈرائر کو کان سے کئی انچ دور رکھیں۔ ڈرائر کا ٹمپریچر بھی معتدل سا ہونا چاہیے یعنی زیادہ گرم نہ رکھا جائے۔

الکحل کا استعمال: ''تیراک کے کان'' کی کیفیت سے بچنے کے لیے ایک حفاظتی اقدام الکحل کا استعمال ہے۔ ڈاکٹر سلیٹری مشورہ دیتے ہیں کہ تیراکی کے بعد (کم از کم ایک گھنٹے کے بعد) کان میں ربنگ الکحل کے ایک یا دو قطرے ڈال دیں۔ الکحل آپ کے کان کی نالی کو خشک کر دے گا لیکن اس سے کان میں خارش پیدا ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف متنبہ کرتے ہیں کہ اگر آپ کے کان کے پردہ میں سوراخ ہو چکا ہو یا کان بہہ رہا ہو' سماعت میں خرابی محسوس ہو تو پھر الکحل کا استعمال قطعاً نہ کریں۔

فضائی سفر سے کان درد

اگر پرواز کے دوران آپ کو کان میں کچھ چٹخنے کی آواز سنائی دیتی ہے تو طیارے میں جانے سے پہلے چیونگم اور نیزل سپرے (Nasal spray) کا انتظام کر لیں۔ جوں ہی آپ کا طیارہ رن وے پر ٹیکسی کرے تو چیونگم چبانا شروع کر دیں۔ ایک نتھنا انگلی کے دباؤ سے بند کر لیں اور دوسرے میں نیزل سپرے کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ تھوڑا سا لعاب دہن بھی نگل لیں۔ پھر دوسرے نتھنے میں سپرے کریں۔ ڈاکٹر میکڈونلڈ کہتے ہیں کہ یہ طریقہ کار کم و بیش یقینی کامیابی مہیا کرتا ہے۔ یہی حکمت عملی اس وقت اختیار کریں جب طیارہ لینڈنگ کرے۔

نوٹ: اگر آپ دل کی کسی بے قاعدگی یا غیر معمولی نبض کی شکایت رکھتے ہیں تو

نیزل سپرے استعمال نہ کریں۔

محو پرواز طیارے میں اس وقت تک اونگھنے کی کوشش نہ کریں جب تک وہ پوری بلندی پہ نہ آ جائے۔ نیند کی حالت میں آپ کان اور منہ کے درمیان پائی جانے والی نالی اس طرح صاف نہیں کرتے جس طرح بیداری کے دوران ازخود بار بار کر لیتے ہیں۔ چنانچہ طیارے کو اپنی مقررہ بلندی پہ آ جانے کے بعد سوئیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ کے اپنے اقدامات کان درد میں افاقہ پیدا نہ کریں' کان بہنا شروع کر دے یا پھر سماعت میں خلل آ جائے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ اگر کان درد بتدریج شدت اختیار کرے اور اینٹی بائیوٹک ادویات کام نہ کریں' کوئی گرم مشروب پینے سے صورت حال مزید تکلیف دہ ہو جائے یا پھر نگلنے میں دشواری ہو تو کسی **ENT** سپیشلسٹ سے ضرور رابطہ کریں کیونکہ یہ علامتیں سنگینی کا اشارہ کرتی ہیں۔

اگر ڈاکٹر کو آپ کے کان میں کوئی خرابی نہ ملے تو پھر کسی ڈینٹسٹ یا ایسے ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں جو سر اور چہرے کے درد کا ماہر ہو۔

نیو جرسی کے سینٹر فار ہیڈ اینڈ فیسل پین کے ڈائریکٹر' ایرا کلمین ڈی ڈی ایس کہتی ہیں کہ اگر آپ کو سر درد' چہرے کے درد' آنکھ درد' بصارت میں خلل' سر چکرانا' کانوں میں دباؤ یا گونجتی ہوئی آوازیں یا نگلنے میں دشواری جیسی علامات میں سے کوئی ایک کان میں درد کے ساتھ محسوس ہو تو غفلت کا مظاہرہ نہ کیجیے اور اپنے علاقے کے سپیشلسٹ سے فوراً رابطہ کیجیے۔

اگر آپ کو جبڑا بھینچنے پر درد محسوس ہوتا ہے۔ منہ کھولنا بہت دشوار لگتا ہو اور جب منہ کھولتے یا بند کرتے ہیں تو کلک کی آواز آتی ہے تو آپ کو **(Temporman-dibular)** بے قاعدگی لاحق ہے۔ یہ کیفیت جبڑے کے جوڑ کو متاثر کرتی ہے۔

کلائی کی ہڈی کا درد

(CTS)

کلائی کی ہڈی کا درد دراصل کلائی کی اس داخلی نلی میں آنے والی سوزش کا نتیجہ ہوتا ہے جس میں نو جوڑ بندھن یعنی ریشہ دار بافتیں اور وسطی اعصاب ہوتے ہیں جو انگوٹھے' انگشت شہادت' تیسری انگلی اور آدھی چھنگلی کو حرکت اور حسیاتی سگنل دیتے ہیں۔ اسے طبی زبان میں **CTS** یعنی کارپل ٹنل سینڈروم کہتے ہیں۔ اگر آپ کو **CTS** لاحق ہو جائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ مذکورہ نلی میں گزرنے والی بافتیں سوج گئی ہیں اور وسطی اعصاب پر دباؤ ڈال رہی ہیں۔

اس دباؤ کے نتیجہ میں دماغ سے نشر ہونے والے برقی پیغامات اس روانی سے کلائی اور ہاتھ کو نہیں ملتے جس طرح صحت مندانداز میں ملنے چاہئیں۔ فلاڈلفیا کے پین ڈائیگناسٹک سینٹر کے میڈیکل ڈائریکٹر' ڈاکٹر لیری سپٹر اس کیفیت کی وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ وسطی اعصاب کو آپ ریڈیو یا ٹی وی کی کیبل سے تشبیہہ دے سکتے ہیں۔ اگر یہ واضح سگنل دینا بند کر دے تو آپ جامد ہو کر رہ جاتے ہیں۔ دبے ہوئے وسطی اعصاب سے گزرنے والے سگنل ناقص ہوتے ہیں۔ ان کے نتیجہ میں کپکپی' بے حسی (سن ہونا) اور درد پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ کیفیت بالخصوص درد کی کیفیت انگلیوں' کلائی یہاں تک کہ بازو کے ابتدائی حصہ میں بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

CTS زیادہ تر ٹائپسٹوں، پیانو اور طبلہ بجانے والوں، سلائی مشینوں پہ کام کرنے والوں اور آج کل کمپیوٹر آپریٹروں کو لاحق ہوتا ہے۔ اس کا سبب کلائی، ہاتھ اور انگلیوں کا درست سطح پر نہ رکھ کر مسلسل کام کرنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ CTS پیشہ ورانہ مسئلہ ہے اور کمپیوٹر وغیرہ پر زیادہ دیر تک کام کرنے کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے۔ لیکن یہ مسئلہ زیادہ دیر تک کام کرنے کی وجہ سے نہیں بلکہ غلط انداز میں اپنے ہاتھوں، انگلیوں اور کلائیوں کو استعمال کرنے کا شاخسانہ ہوتا ہے۔ مثلاً نامناسب انداز میں بال پوائنٹ پکڑ کر لکھنا، مسلسل سیدھی ڈرائیونگ کرنا اور گولف کھیلنا بھی بعض اوقات CTS کا سبب بن جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں بار بار یا مسلسل کلائی پر زور پڑتا ہے۔ لیکن کلائی کو خم دینا ہی اس کا اکلوتا سبب نہیں۔ ذیابیطس، تھائی رائیڈ کا مرض، گٹھیا یہاں تک کہ حمل بھی CTS کے اسباب بن جاتے ہیں۔

درد کا درماں

اگر آپ CTS میں مبتلا ہو جائیں تو ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے گا کہ ایسی سرگرمیاں ترک کر دیجیے یا ان میں تھوڑا سا ردوبدل کر دیجیے جن میں آپ کی کلائی بار بار حرکت میں آتی ہے۔ لیکن آپ کلائی کی اس کیفیت کو سنگین ہونے سے بچانے کے لیے اور بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مثلاً آپ ازخود درد کو ختم یا کم کر سکتے ہیں۔ ایسا آپ کس طرح کریں گے؟ آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں:

درد کو یخ بستہ کرنا: کسی شاپنگ بیگ میں برف بھر لیجیے۔ اس کو پتلے سے تولیے میں لپیٹ لیجیے اور اسے کلائی کے بالائی حصہ پر نرمی سے رگڑیئے۔ لاس اینجلس کے راب پین مینجمنٹ گروپ کے ڈائریکٹر، ڈاکٹر لیون راب یہ مشورہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ برف ان عضلات کے گرد سیال کو تحلیل کرنے میں مدد دیتی ہے جو کلائی کی نلی (Carpal Tunnel) کو ملفوف کیے ہوتے ہیں۔ یہ جمع شدہ سیال وسطی اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ چنانچہ جب دباؤ کم ہو جاتا ہے تو درد ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کلائی کو سیدھا رکھنا: یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے اسسٹنٹ پروفیسر آف ہینڈ سرجری، ڈاکٹر جان ایف لارکس کا کہنا ہے کہ کلائی پر برف کے استعمال کے بعد اسے

آرام دینا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے کلائی کو حرکت اور خم دینے سے گریز کرنا چاہیے۔ بہتر اور یقینی حل یہی ہوتا ہے کہ کلائی کے گرد کھپچیاں رکھ کر اسے باندھ دیا جائے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھپچیاں بالکل سیدھی ہوں۔ ادویات کی دکانوں سے یہ کھپچیاں (Wrist Splint) آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں۔ کلائی پہ کھپچیاں چڑھا کر آرام دینے کے لیے بازو کو میز پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلی کا رخ میز کی طرف ہو۔ رات کو بھی یہ کھپچیاں پہن کر سوئیں۔ CTS میں مبتلا بہت سے لوگ رات کو سونے کے دوران اپنی کلائی موڑ لیتے ہیں۔ اس سے وسطی اعصاب سوزش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

وٹامن بی-۶ استعمال کرنا: ڈاکٹر راب مشورہ دیتے ہیں کہ CTS کے دوران روزانہ ۵۰ ملی گرام وٹامن بی--۶ دن میں دو دفعہ لیا کریں۔ ان کا کہنا ہے کہ زیادہ تر ایسے افراد CTS کا شکار ہوتے ہیں جن میں اس وٹامن کی کمی ہوتی ہے۔ یہ وٹامن اعصاب کی کارکردگی بحال رکھتی ہے۔ چنانچہ کچھ لوگوں کو اس وٹامن کے استعمال سے CTS میں ڈرامائی انداز سے افاقہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ماہرین وٹامن بی-۶ اور اعصاب کے درمیان تعلق کو اچھی طرح سمجھ نہیں سکے لیکن اس کا استعمال بہرحال فائدہ پہنچاتا ہے۔

نوٹ: وٹامن بی-۶ کی زیادہ مقدار پاؤں سن کرنے اور چال میں لڑکھڑاہٹ پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ اس لیے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

بازو اونچے رکھنا: پورٹ لینڈ اوریگن کے فزیکل تھراپسٹ سٹرکین میڈوز CTS کے مریضوں کو ہدایت کرتے ہیں کہ اپنے ہاتھوں کو جب بھی موقع ملے دل کی سطح سے اونچا رکھا کریں کیونکہ ہاتھوں میں جمع شدہ سیال کلائی کے وسطی اعصاب پر دباؤ میں اضافہ کر سکتا ہے۔ چنانچہ جب آپ کو موقع ملے کوچ یا صوفے کی پشت کے اوپر اپنے بازو رکھ لیں۔ کچھ دیر کے لیے اپنے ہاتھ گردن کے پچھلے حصہ پر رکھ لینا بھی فائدہ دیتا ہے۔ روزانہ چند منٹ کے لیے بازو اوپر اٹھائے رکھنے کی ورزش بھی کلائی میں درد اور جھنجھناہٹ سے افاقہ دیتی ہے۔

اضافی وزن اور تمباکو نوشی سے جان چھڑایئے

ورزش کرنے' اپنی غذا پر نظر رکھنے اور تمباکو نوشی چھوڑنے کی ضرورت اس مرض سے بچنے کے لیے بھی ہے۔ جو لوگ سگریٹ پیتے ہیں یا زیادہ وزن رکھتے ہیں عموماً CTS کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ سان فرانسسکو کے سینٹر فار سپورٹ میڈیسن کے فزیاٹرسٹ ڈاکٹر جیمز سٹارک کہتے ہیں کہ نارمل وزن رکھنے والوں کے برعکس موٹے اور لحیم شحیم لوگ بہت جلد CTS کے شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ ان کے جسم میں پانی روکے رکھنے کا رجحان بہت زیادہ ہوتا ہے۔

تمباکو نوشی وسطی اعصاب کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اس میں پائی جانے والی نکوٹین خون کی نالیوں کو سکیڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب اعصاب کو غذائیت پہنچانے والی خون کی نالیوں میں معقول مقدار میں خون نہیں آتا تو اعصاب کو ضروری غذائیت بھی نہیں ملتی۔ چنانچہ وسطی اعصاب متاثر ہو کر کلائی میں درد پیدا کر دیتے ہیں۔

ڈاکٹر سے رجوع

اگر آپ کو شبہ ہو کہ کلائی کا درد CTS کا نتیجہ ہے تو ماہرین کا کہنا ہے کہ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ اگر اس مرض کو بالکل ابتدائی مرحلوں میں پکڑ لیا جائے تو علاج بہت آسان ہوتا ہے۔ بعض اوقات صرف کھپچیاں پہن لینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے یا پھر اپنے روزمرہ معمولات میں تھوڑی سی تبدیلی لانا پڑتی ہے۔ جن میں بازو اور بالخصوص کلائی کا استعمال کم کرنا اور کلائی کو آرام دینا شامل ہے۔ اگر برف وغیرہ کا استعمال اور آرام افاقہ نہ دے تو ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے وہ (Cortico Steriods) کا انجکشن آپ کی کلائی میں لگائے گا تاکہ سوزش کم ہو سکے۔

ڈاکٹر ڈیوڈ ریمپل کا کہنا ہے کہ اگر سٹیرائیڈ سے علاج بھی اپنا اثر نہ دکھائے تو پھر سرجری (آپریشن) کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ لیکن سرجری کا فیصلہ اس وقت کیا جائے جب بقیہ امکانات ختم ہو جائیں۔

کمر درد
(BACK PAIN)

آپ جھک کر کچھ پکڑتے ہیں اور جب سیدھے کھڑے ہوتے ہیں تو آپ کی کمر میں درد کی لہر تلوار کی طرح کاٹتی ہوئی اوپر سے نیچے کی طرف اتر جاتی ہے۔ آپ پریشان ہو کر سوچتے ہیں یہ کیا ہوا-؟ اس سے پہلے ہزاروں مرتبہ آپ نے بہت وزنی چیزیں اس طرح جھک کر اٹھائی ہیں لیکن کبھی اس طرح درد محسوس نہیں ہوا۔

اور ضروری نہیں کہ ایسا ہی ہو۔ کمر درد حملہ آور ہونے کے لیے کوئی بھی موقع تلاش کر سکتی ہے مثلاً آپ ڈیپارٹمنٹل سٹور میں سامان کی ٹرالی کو دھکیلتے ہیں' ٹیلیویژن سیٹ کے سامنے کچھ دیر کاہلی کے ساتھ بیٹھنے کے بعد اٹھتے ہیں' اپنی میز پر کام کرنے کے لیے جھکتے ہیں' کسی قطار میں کھڑے ہیں اور اچانک کمر درد سے دوہرے ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات تو غلط انداز میں سونے کے نتیجہ میں درد کمر کو نشانہ بنا لیتی ہے۔ اور جب ایک دفعہ کمر' درد کا نشانہ بن جائے تو پھر معمولی سی بے احتیاطی پر یہ درد بیدار ہوتا رہتا ہے۔

یونیورسٹی آف میسوری کے کلینکل پروفیسر آف آرتھوپیڈکس اور کولمبیا سپاتن سینٹر کے سینئر سرجن ڈاکٹر گارتھ رسل بتاتے ہیں کہ کمر درد کا آغاز مختلف لوگوں میں مختلف انداز سے ہوتا ہے۔ مثلاً آپ کو بیٹھتے ہوئے' چلتے ہوئے' ڈرائیونگ کرتے ہوئے' جوتے کے تسمے باندھنے کے لیے جھکتے ہوئے یا پھر ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے پر اس کی طرف

مڑتے ہوئے کمر میں معمولی سے درد کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔ بعض اوقات صورت حال زیادہ سنگین ہوتی ہے اور آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ کمر میں کسی نے چھرا گھونپ دیا ہے۔ بے شمار لوگ کمر درد میں مبتلا ہیں اور ہر پانچ میں سے چار افراد تو زندگی کے کسی نہ کسی حصہ میں کمر درد سے ضرور متاثر ہوتے ہیں۔

کمر درد میں فوری افاقہ

زیادہ تر کمر درد کا سبب پٹھوں کی اینٹھن ہوتی ہے۔ کمر کے کسی حصہ کا کوئی پٹھہ اس طرح غیر معمولی انداز میں کھنچ جاتا ہے کہ اس حصے کو خون فراہم کرنے والی شریان دب جاتی ہے۔ چنانچہ متعلقہ حصہ کی بافتوں اور پٹھوں کو غذائیت ملنا رک جاتی ہے۔ آپ کے لیے اچھی خبر یہی ہے کہ تھوڑی سی ذاتی نگہداشت کمر درد کا فور کر دیتی ہے۔ کمر درد پہ قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل ٹپس آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

درد کو ''یخ بستہ'' کر دیں: آپ کی کمر درد سے لبریز ہو جائے تو ابتدائی دو یا تین دن تک انتہائی شدید درد پہ قابو پانے میں برف بہت مدد کرتی ہے۔ سپائن کلینک سان فرانسسکو کے ڈائریکٹر اور ڈیپارٹمنٹ آف فزیکل میڈیسن کے چیف ڈاکٹر رچرڈ اسپیکر بتاتے ہیں کہ متاثرہ کمر پر برف کا استعمال ورم اور سوزش کو کم کرتا ہے اور پٹھوں کی اینٹھن ختم ہو جاتی ہے۔ دکھتے ہوئے حصہ پر دن میں چھ سے آٹھ مرتبہ دو دو گھنٹے کے وقفہ کے بعد پندرہ منٹ تک برف لگائیں۔ لیکن فلوریڈا کے ڈاکٹر تھامس ریزو جونیئر کہتے ہیں کہ جلد پر براہ راست برف نہ لگائی جائے۔ جلد پر کوئی پتلا تولیہ بچھا کر برف اس پر آہستہ آہستہ رگڑیں۔ جلد پر براہ راست برف لگانا اسے نقصان پہنچاتا ہے۔

سینک کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے: تمام ماہرین درد سے لبریز حصہ پر سینک کرنے کے حق میں نہیں ہیں۔ میں ذاتی طور پر اس بات کے حق میں ہوں کہ اگر کمر درد کا سبب کمر کا بہت زیادہ استعمال یا پھر پٹھوں کی اینٹھن ہو تو برف ہی استعمال کرنا چاہیے ۔ڈاکٹر ریزو کا کہنا ہے۔ سینک صرف اس صورت میں کیا جائے جب درد کی وجہ جوڑوں یا پٹھوں کی سختی ہو۔ سینک کرنا پٹھوں کو نرم کر دیتا ہے اور انہیں خوب لچکدار بنا دیتا ہے۔

اگر آپ سینک کرنا چاہتے ہیں تو گرم پانی کی بوتل یا ہیٹنگ پیڈ پر نہ لیٹیں بلکہ

اوندھے منہ لیٹ کر بوتل یا پیڈ کو اپنی کمر پر رکھیں۔

کارسیٹ (کمر بند) کا استعمال: ڈاکٹر تھامس بی کرٹس کہتے ہیں کہ پٹھے ان ہڈیوں' مہروں اور اعصاب کو تحفظ دیتے ہیں جن سے ریڑھ کی ہڈی بنتی ہے۔ اگر پٹھے کمزور ہوں تو ریڑھ کے ڈھانچے پر بہت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں کارسیٹ (Corset) کا استعمال آپ کی کمر کے لیے مددگار رہتا ہے اور آپ درد کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

لیکن زیادہ عرصہ تک کارسیٹ پر انحصار نہ کریں۔ اس کا طویل استعمال بذات خود پٹھوں کو کمزور کر دیتا ہے۔

دو مخصوص آسن: جب کمر درد سے ٹوٹ رہی ہو اور آپ بہت پریشان ہوں تو مندرجہ ذیل پوزیشنوں میں لیٹنا آپ کو درد سے نجات دلاتا ہے:

ا۔ فرش پر چت لیٹ جائیں۔ ایک تکیہ یا رول کیا ہوا تولیہ گھٹنوں کے نیچے رکھیں اور ایک تکیہ گردن کے نیچے رکھیں۔ اب اپنے بازو سر سے اونچے اٹھا کر رکھیں تا کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی تھوڑی سی پھیل جائے۔

۲۔ پہلو کے بل لیٹ جائیں۔ یا پھر ایک تکیہ دونوں گھٹنوں کے درمیان رکھ لیں اور دوسرا تکیہ اپنے سر کے نیچے۔ آپ ایک رول کیا ہوا تولیہ اپنی کمر کے نیچے بھی رکھ سکتے ہیں۔

درست انداز میں بیٹھیں: ڈاکٹر اسپیکر کہتے ہیں کہ غلط انداز میں بیٹھنا بھی درد کی شدت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ اگر آپ اس بات پر توجہ نہیں دیتے تو کمر درد کو مستقل قیام کی دعوت دیتے ہیں۔ اگر آپ کے لیے کمر درد کے باوجود بیٹھنا ضروری ہے تو ایسی کرسی استعمال کریں جو کمر کو بھرپور سہارا دے۔ کرسی کے بازو ہونا بھی ضروری ہیں کیونکہ بازوؤں کا استعمال کمر پہ دباؤ کو کم کر دیتا ہے۔ کرسی پر بیٹھتے ہوئے اپنی کمر کے زیریں حصہ کو سہارا دینے کے لیے اس کے پیچھے کوئی تکیہ رکھ لیں۔ آپ کے پاؤں براہ راست فرش پر ہونے چاہئیں تا کہ آپ کے گھٹنوں میں خم موجود رہے۔

دافع درد دوا استعمال کریں: زیادہ تر ماہرین (NSAID) نان سٹیرائیڈل اینٹی فلیمٹری ڈرگ ہی کمر درد سے نجات کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ ۲۰۰ ملی گرام کی ایک بروفین روزانہ ۳ دفعہ لینا تجویز کیا جاتا ہے۔ ایک دن میں تین دفعہ سے زیادہ استعمال

نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس طرح کی کوئی گولی اگر زیر استعمال لائی جائے تو درد سے فوراً نجات مل جاتی ہے البتہ سوزش اور ورم دور کرنے میں ۱۰ سے ۱۴ دن تک لگ جاتے ہیں۔

کمر درد دور کرنے والی ورزشیں

مضبوط کمر ہمیشہ درد سے آزاد رہتی ہے۔ چنانچہ ماہرین کمر کی ورزشیں تجویز کرتے ہیں۔ فلوریڈا کے فزیاٹرسٹ ڈاکٹر ریزو کہتے ہیں کہ پیٹ اور کمر کے پٹھے طاقتور ہونا اہم اور ضروری ہے تاکہ ریڑھ کی ہڈی درست حالت میں رہے۔ چنانچہ وہ ان پٹھوں کو طاقتور اور توانا رکھنے کے لیے درج ذیل ورزشیں اپنے مریضوں کو تجویز کرتے ہیں:

ایک بات کا خیال رہے کہ اگر آپ کمر کے شدید قسم کے درد میں مبتلا ہیں تو ان ورزشوں پر عمل درآمد کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرلیں۔ اور اگر ورزش کرتے ہوئے درد میں اضافہ ہو جائے تو اسے فوراً چھوڑ دیں۔

☆...... کمر کے بل یعنی چت لیٹ جائیں۔ ٹانگیں پھیلا کر رکھیں۔ ایک گھٹنے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اپنی چھاتی کی طرف کھینچیں۔ گھٹنے کو اوپر سے نہ پکڑیں بلکہ ران کو اندر سے پکڑیں اور گھٹنے کو چھاتی کی طرف اس وقت تک کھینچ کر رکھیں جب تک آپ کو کمر میں کھنچاؤ محسوس نہ ہو۔ واضح رہے کہ کھنچاؤ محسوس ہونا چاہیے درد نہیں۔ یہ پوزیشن ۳۰ سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ پھر ٹانگ کو سیدھا کرلیں اور دوبارہ یہ عمل دوسرے گھٹنے کے ساتھ مکمل کریں۔

☆...... فرش پر چت لیٹ جائیں۔ لیکن اب ٹانگیں سیدھی پھیلا کر رکھنے کی بجائے گھٹنوں کو خم دیں اور دونوں پاؤں رانوں کے پاس لا کر فرش پر رکھیں۔ ایڑھی سے پنجے تک پورے تلوے فرش پر جما رکھیں۔ اب پیٹ کے پٹھے اندر کی طرف کھینچیں، اس دوران چوتڑ یعنی ہپ کو تھوڑا سا اوپر اٹھا کر رکھیں۔ ایسا کرنے سے آپ کی کمر کا زیریں حصہ پوری طرح فرش پر بچھ جائے گا۔ یہ پوزیشن دس سیکنڈ تک برقرار رکھیں اور پھر دو تین سیکنڈ کے وقفہ کے ساتھ آرام کریں۔ وقفوں کے ساتھ یہ ورزش دس مرتبہ دہرائیں۔

☆...... فرش پر چت لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو خم دے کر پاؤں فرش پر جما لیں دونوں ہاتھ سینے پر باندھ لیں۔ کمر کا زیریں حصہ فرش پر دبائیں۔ پھر سر کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ یہاں تک کہ کندھے فرش سے اوپر اٹھ جائیں۔ یہ پوزیشن دس سیکنڈ تک

برقرار رکھیں۔ پھر سر اور کندھوں کو واپس فرش پر ٹکا دیں۔ یہ ورزش دس دفعہ کریں۔

☆...... چوپائے کی طرح اپنے جسم کو ہاتھوں اور گھٹنوں پر رکھیں۔ یعنی گھٹنے اور ہاتھ فرش پر رکھ کر چوپائے کی پوزیشن میں آجائیں۔ آپ کی کمر فرش کے بالمقابل اور متوازی ہونی چاہیے۔ اب اپنی کمر کو کسی بلی کی طرح اوپر اٹھائیں۔ محراب بنانے کی کوشش کیجیے۔ ایسا کرنے کے لیے پیٹ کے پٹھوں کو اندر کی طرف بھینچ کر کمر کو اوپر اٹھائیے۔ یہ پوزیشن تین چار سیکنڈ تک برقرار رکھیے اور پھر واپس پہلے والی پوزیشن میں آجائیے۔ یہ عمل پانچ سے دس مرتبہ دہرائیے۔

☆...... اوندھے منہ فرش پر لیٹ جائیں۔ پیٹ اور ہپ کے نیچے ایک یا دو تکیے رکھیے۔ ہپ کو تکیے پر رکھے ہوئے اپنا بایاں بازو اور دائیں ٹانگ بیک وقت اوپر اٹھائیں یہاں تک کہ آپ کی زیریں کمر کے پٹھے اور چوتڑ تناؤ محسوس کرنے لگیں۔ یہ پوزیشن تین سیکنڈ تک برقرار رکھیں اور پھر بازو اور ٹانگ واپس فرش پر لے آئیں۔ اب یہ عمل دائیں بازو اور بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔ یہ مشق باری باری دونوں حصوں کے لیے دس دفعہ مکمل کریں۔

فعال رہنا بہت ضروری ہے

ڈاکٹر کرِس کہتے ہیں کہ بے حس وحرکت پڑے رہنا آپ کی کمر درد میں اضافہ کرتا ہے۔ ضروری ہے کہ جوں ہی ممکن ہو تھوڑے سے فعال ہو جائیں۔ کیونکہ مسلسل لیٹے رہنا نہ صرف آپ کے پٹھوں کو سست یا لاغر اور پھر جامد بنا دیتا ہے بلکہ آپ کو نفسیاتی طور پر معذوری کے احساس میں مبتلا کر دیتا ہے۔ بہت زیادہ آرام اس علاج کو بھی تاخیر کی نذر کر دیتا ہے جو آپ کے لیے بہت زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

دوبارہ متحرک اور فعال ہونے سے پہلے ایک دو دنوں کا آرام کافی ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اپٹمیکر کہتے ہیں کہ ایک دو دنوں کا آرام بھی اتنا ہی موثر اور کافی ہوتا ہے جتنا ہفتہ بھر کا آرام ہو سکتا ہے۔ اس لیے زیادہ طول دینے کی ضرورت نہیں۔ طوالت بحالی صحت میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔

فعال رہنے کے کچھ سادہ سے طریقے کچھ یوں ہیں۔

واک: واکنگ سب سے آسان اور سب سے زیادہ موثر سرگرمی ہے۔ یہ ورزش

کمر کے لیے نہایت عمدہ قرار دی جاتی ہے۔ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ ایک ہفتہ میں تین سے پانچ دن تک روزانہ ۲۰ منٹ کی واک کافی رہتی ہے۔

تیراکی: اگر آپ کو کمر درد کا مسئلہ درپیش ہے اور آپ تیراکی سے دلچسپی رکھتے ہیں تو یہ ورزش مثالی سرگرمی ہے۔ ڈاکٹر رسل کہتے ہیں کہ تالاب یا سوئمنگ پول میں آپ بے وزنی کی کیفیت میں ہوتے ہیں۔ اس کیفیت میں جسم کی لچک اور لوچ بڑھ جاتی ہے یوں پانی آپ کی مدد کرتا ہے۔ آپ زیادہ مزاحمت کے بغیر آزادانہ حرکت کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کی کمر پر زیادہ دباؤ نہیں پڑتا لیکن پٹھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔

طائی چی: مارشل آرٹس کی دیگر اقسام کے برعکس طائی چی کی قدیم چینی مشق نہایت معتدل ہے۔ لاس اینجلس کے انسٹی ٹیوٹ آف پراگریسو فزیکل تھراپی کی فزیکل تھراپسٹ ستیلاشی گی ناکا اس مشق کو کمر درد پہ قابو پانے کے لیے نہایت موثر قرار دیتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ میں طائی چی بالخصوص کمر کے مریضوں کو تجویز کرتی ہوں کیونکہ اس کے ذریعے انہیں اپنے جسم سے متعلق بہت سی باتوں کا علم ہو جاتا ہے۔ اس مشق میں جسم کا ہر حصہ شامل ہوتا ہے اور کسی بھی عمر کا کوئی بھی فرد اسے زیرِعمل لا سکتا ہے۔

یوگا کی مدد لیجیے

امریکہ کی معروف پتھالوجسٹ یوگا انسٹرکٹر اور (Back Care Basics) نامی کتاب کی مصنفہ ڈاکٹر میری پولیگ شاٹز کا دعویٰ ہے کہ یوگا آپ کی کمر کے پٹھوں کو پھیلانے اور صحت مند بنانے میں سب سے زیادہ کارآمد طریقہ کار مہیا کرتا ہے۔ یوگا نہ صرف آپ کی کمر کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے بلکہ درست جسمانی نقل وحرکت کے اصول بھی سکھاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر میری خبردار کرتی ہیں کہ اس کی ورزشوں میں تجاوز سے کام نہ لیا جائے۔ ضرورت سے زیادہ ورزشیں آپ کی کمر کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

ڈاکٹر میری کا مشورہ ہے کہ یوگا کی ورزشیں کسی ایسے یوگا ٹیچر کی رہنمائی میں شروع کی جائیں جو کمر کی تکالیف کا علاج جانتا ہو' محض یوگا ورزشوں سے آگاہ نہ ہو۔ ڈاکٹر میری کی نظر میں مندرجہ ذیل ورزشیں مفید رہتی ہیں:

☆...... فرش پر گھٹنے اور ہاتھ رکھ کر چوپائے کی پوزیشن میں آ جائیں۔ آپ کے

ہاتھ براہ راست کندھوں کے نیچے اور گھٹنے ہپ کے نیچے ہونے چاہئیں۔ اپنا سر بھی نیچے جھکائے رکھیں۔ کمر کو اوپر اٹھائے یعنی کوہان بنائے بغیر ایک بازو اوپر اٹھائیں اور آگے کی طرف پھیلائیں۔ چند سانسوں کے ساتھ اسی پوزیشن میں رہیں اور پھر بازو نیچے لے آئیں۔ اب دوسرا بازو اٹھائیں اور آگے کی طرف پھیلائیں۔

☆...... پہلے کی طرح چوپائے کے پوسچر میں آ جائیں۔ اب ٹانگ کو پیچھے پھیلائیں اور پھر ممکنہ حد تک اوپر اٹھائیں۔ اس دوران اپنی کمر کے زیریں حصہ کو سیدھا رکھیں۔ اسی پوزیشن میں رہتے ہوئے چند سانس لیں۔ اگر ٹانگ کو اٹھانا کمر درد پیدا کرتا ہے تو گھٹنے کو خم میں رہنے دیں اور اسے فرش سے محض چند انچ اوپر اٹھائیں۔ یہی عمل دوسری ٹانگ کے ساتھ مکمل کیجیے۔

☆...... کسی دیوار سے ایک فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہو جائیں۔ آپ کے پاؤں کا ایک دوسرے سے فاصلہ ۶ سے ۸ انچ تک ہونا چاہیے۔ اب دیوار پر اپنے دونوں ہاتھ رکھیں۔ ہاتھوں کی انگلیاں اوپر کے رخ ہوں اور ہاتھوں کو دیوار پر جس مقام پر رکھیں وہ کندھوں کی اونچائی کے برابر ہو۔ دونوں ہاتھوں کا باہمی فاصلہ بھی کندھوں کے برابر ہونا چاہیے۔ اپنے ہاتھوں سے دیوار پر دباؤ ڈالیں۔ اس دوران ایک قدم پیچھے ہٹیں اور ہپ کو خم دے کر آگے کریں (کمر کو خم نہ دیں)۔ اگر یہ پوزیشن درد پیدا کرے تو ایک قدم دیوار کی طرف بڑھیں اور اپنے ہاتھوں کو دیوار پر اتنا اونچا لے جائیں کہ آپ کو اپنی ٹانگوں کے پچھلے پٹھوں میں قابل برداشت تناؤ محسوس ہونے لگے۔ دو تین سانسوں تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں۔

جھک کر کچھ نہ اٹھائیے

عموماً لوگ اپنی کمر میں تکلیف پیدا کرنے والے کام اضطراری کیفیت میں اور آسانی سے کر بیٹھتے ہیں۔ مثلاً وہ غلط طریقے سے چیز اٹھاتے اور کمر کو مجروح کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر اسپٹیکر مشورہ دیتے ہیں کہ جب بھی کوئی چیز نیچے سے اٹھانی ہو تو فوراً جھک جانے کی بجائے درج ذیل طریقہ کار اپنائیں:

☆...... جو چیز آپ اٹھانا چاہتے ہیں اس کے قریب ہو جائیں۔ یہ فاصلہ کندھوں کی چوڑائی کے برابر آپ کے پاؤں اور چیز کے درمیان ہونا چاہیے۔

☆...... کمر کو خم دے کر جھکنے کی بجائے گھٹنوں کو خم دے کر نیچے آئیں تاکہ آپ کی کمر سیدھی رہے یا معمولی سی آگے کی طرف جھکے۔

☆...... چیز پکڑ کر واپس اٹھیں۔ آپ کا انداز ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کے بازو ہک ہیں جنھوں نے بوجھ کو پکڑا ہوا ہے۔

چیز اٹھاتے ہوئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنے جسم کو ٹوئسٹ نہ کریں (بل نہ دیں)۔ جب چیز اٹھا کر ٹھیک طرح کھڑے ہو جائیں تو پاؤں کا رخ اسی طرف کر لیں جدھر آپ جانا چاہتے ہیں۔ پاؤں اور ٹانگوں کو محور بنا کر آگے بڑھیں۔ اس انداز میں چیز اٹھانے اور کسی جگہ لے جانے میں آپ اپنی کمر کو جھکانے کی بجائے پورے جسم کو ایک ساتھ استعمال میں لاتے ہیں۔ جو بھی چیز آپ نے اٹھانی ہو اس سے دور رہ کر اور جھک کر اس کے قریب پہنچنے کی بجائے پورے جسم کو اس کے قریب لائیں اور بیٹھ کر اپنی گرفت میں لیں اور پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بڑے بڑے سوٹ کیس اٹھانے کے لیے بھی یہی طریقہ کار اختیار کریں۔ گھٹنوں کو جھکائیں' سوٹ کیس کے ہینڈل کو پکڑیں اور سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

ڈاکٹر سے رجوع کرنے کا درست وقت

ہر قسم کا کمر درد سادہ سے علاج یا ورزشوں سے ٹھیک نہیں ہوتا۔ اگر آپ کا درد مستقل ہے اور اس کے ساتھ آپ کو بخار بھی ہو جاتا ہے یا پھر شدید کمزوری محسوس کرتے ہیں' بے حسی (متاثرہ حصے کا سن ہو جانا) ہے یا پھر ٹانگ میں تیزی سے اٹھنے والا درد پایا جاتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اعصاب کو نقصان پہنچ چکا ہے۔ چنانچہ فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کے کمر درد کا مسئلہ مزمن ہے۔ تو جوں ہی معمول کی علامات میں کوئی تبدیلی آتی ہے تو فوراً ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں۔ اسی طرح اگر آپ کے کمر درد کی شدت پہلے سے زیادہ ہوگئی ہے اور بالخصوص اس کے ساتھ پیٹ یا معدے کا درد بھی ہے یا سینے میں درد' متلی' بخار' سردی کا احساس' یا پیشاب اور پاخانے پہ قابو نہیں رہا تو تاخیر کیے بغیر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کولہے کا درد

(HIP PAIN)

کولہے ہمارے ضروری اعضاء کو ناگزیر تحفظ مہیا کرتے اور ٹانگوں کو حرکت کی وہ وسعت اور گنجائش دیتے ہیں جن میں وہ ہمیں ایک سے دوسری جگہ تک اٹھائے پھرنے کے قابل ہوتی ہیں۔

جب ہم نقل و حرکت کر رہے ہوتے ہیں تو کولہے خطرے کی زد میں رہتے ہیں۔ کسی طرح گر جانے یا گھٹنے پر چوٹ آنے کے نتیجہ میں کولہے کے جوڑ سرک سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں کولہے کی ہڈی ران کی ہڈی کے ساتھ ضروری ترتیب میں نہیں رہتی۔ کولہے کا جوڑ گٹھیا کی آماجگاہ بھی آسانی سے بن جاتا ہے۔ کولہے کو سہارا دینے والے پٹھے او رجوڑ بندھن بھی زیادہ استعمال کے نتیجہ میں اینٹھن اور پھر سوزش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

معاملات کو بگاڑنے اور پیچیدہ کرنے کے لیے جسم کے زیادہ تر بڑے پٹھے ہمارے کولہوں کا احاطہ کیے ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب آپ کو درد محسوس ہوتا ہے تو یہ ضروری طور پر کولہے کے جوڑ سے تعلق نہیں رکھتا بلکہ یہ ریڑھ کی ہڈی' زیریں کمر' جوڑوں یا کسی اور مقام سے پیدا ہو رہا ہوتا ہے۔

ھپ' ھپ' ہرے

ماہرین کا کہنا ہے کہ ھپ یعنی کولہے کا درد مختلف اسباب رکھتا ہے چنانچہ اس کا

درست ترین تعین کرنے کے لیے ڈاکٹر کا معائنہ ضروری ہے۔ اس کے بعد ہی موزوں علاج کے لیے پیش رفت ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ ڈاکٹر سے وقت ملنے کے انتظار میں ہیں یا آپ کا ڈاکٹر پہلے سے کسی سنگین صورت حال کا امکان مسترد کر چکا ہے تو مندرجہ ذیل حکمت عملی آپ کے کولہے کو بحالی صحت کی طرف لے جانے میں مدد دے سکتی ہے:

قطبین کا رخ کریں: قطبین کرہ ارض کے برف زار ہیں۔ اس ہدایت سے مراد ماہرین کی طرف سے برف کے استعمال کا اشارہ ہے۔ ہوسٹن کے پروفیسر آف فزیکل میڈیسن ڈاکٹر جان کیانکا مشورہ دیتے ہیں کہ کولہے کے درد میں سب سے پہلی حفاظتی دیوار برف کو بنائیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تھوڑی سی برف کو لے کر آئس بیگ بنالیں آئس بیگ کو کسی کپڑے میں لپیٹ کر براہ راست کولہے کے درد کرتے ہوئے حصہ پر رکھیں۔ پندرہ منٹ تک کی یخ بستگی درد جذب کر لے گی۔

اگر آپ کا درد شدت رکھتا ہے اور یہ کسی چوٹ یا ضرب کے نتیجہ میں ابھرا ہے تو برف کا استعمال بار بار بھی کیا جا سکتا ہے۔ آپ ہر ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ منٹ کے لیے یہ عمل کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر یہ درد مزمن ہے اور گٹھیا وغیرہ کا نتیجہ ہے تو پھر دن میں ایک یا دو دفعہ برف کا استعمال کافی رہتا ہے۔

درجہ حرارت تبدیل کریں: برف کا استعمال شروع کرنے کے اڑتالیس گھنٹے بعد متاثرہ مقام پر سینک کریں۔ کیلیفورنیا کے اوکونر ہسپتال کے چیف آف سٹاف ڈاکٹر رامون جمنیز کا مشورہ ہے کہ ابتدائی اڑتالیس گھنٹے تک برف کے علاج کے بعد متاثرہ کولہے پر ہیٹنگ پیڈ کو Low سے Medium تک رکھنا کافی رہتا ہے لیکن اس پر سو جانا خطرناک ہے۔

ممکن ہو تو ہاٹ ٹب میں تھوڑی دیر بیٹھیں' ٹب کا پانی 90°F درجے تک گرم ہونا چاہیے۔ خیال رہے کہ پانی کو آپ کے جسم کے درجہ حرارت سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

ایک اور متبادل گرم پانی کی بوتل کا استعمال ہے۔ ربڑ کی بوتل کا سائز ایسا مناسب ہوتا ہے کہ کولہے کے وسیع حصہ کو حدت مہیا کر سکتا ہے۔

درد دور کرنے والی گولی لیں: درد تحلیل کرنے والی کوئی دوا مثلاً بروفین یا ایسیٹا مینوفین آپ کے دکھتے ہوئے کولہے کو سکون مہیا کر سکتی ہے۔ لیبل پر درج دوا کی خوراک

اپنا اثر نہ دکھائے تو از خود کمی بیشی نہ کریں۔ یہ بات ڈاکٹر کے علم میں لائیں کیونکہ دوا کی طے شدہ خوراک اگر کام نہیں دکھا رہی تو پھر درد کا مسئلہ ذرا پیچیدہ ہو سکتا ہے۔

معقولیت پسندی کا مظاہرہ کریں: دکھتے ہوئے کولہے سے غیر ضروری مطالبات نہ کریں۔ ڈاکٹر جمنیز انتباہ کرتے ہیں کہ درد پہ قابو پا لینے کے بعد ایسی سرگرمیوں سے گریز ضروری ہے جو پھر سے درد کو بیدار کر سکتی ہیں۔ زیادہ پیدل چلنے پھرنے' سیڑھیاں چڑھنے اور وزن اٹھانے سے کچھ دنوں تک پرہیز کریں۔

سہارا لیں: اگر آپ کو چلتے ہوئے لنگڑانا پڑتا ہے تو پھر کسی بیساکھی یا چھڑی کا سہارا حاصل کریں۔ ڈاکٹر ولیم اس کے لیے مشورہ دیتے ہیں کہ جب آپ اپنے دکھتے ہوئے کولہے پر بوجھ ڈالنے سے گریز کرتے ہیں تو جسم کے ملحقہ حصوں کے پٹھوں اور جوڑ بندھنوں کو دباؤ میں لے آتے ہیں۔ اس دباؤ سے بچنے کے لیے خارجی سہارا ضروری ہے۔

اگر آپ چھڑی استعمال کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو پھر اسے درست طریقے سے استعمال کرنا نہ بھولیے۔ چھڑی متضاد ہاتھ میں پکڑیں۔ مثلاً آپ کا کولہا دائیں طرف سے متاثر ہے تو چھڑی کو بائیں ہاتھ میں رکھیں اور اگر بایاں حصہ درد کرتا ہے تو پھر دائیں ہاتھ سے چھڑی استعمال کریں۔ چھڑی کو ٹھیک اسی وقت آگے بڑھائیں جب آپ کا کولہے کا دکھتا ہوا حصہ آگے کو حرکت کرے اس طرح آپ کے جسم کا بوجھ کولہے کے صحت مند حصہ اور چھڑی پر رہے گا۔ قدم ہمیشہ صحت مند حصہ کے ساتھ بڑھائیں۔

پانی میں چلیں: بحالی صحت کے اقدامات کے دوران اپنے کولہے کو نرم اور لچکدار رکھنے کے لیے اپنے قریبی سوئمنگ پول کا رخ کریں۔ پانی میں چلنے کے دوران آپ کے جسم کا بوجھ کولہے کی بجائے پانی اٹھا لیتا ہے اور خشکی کی بجائے پانی میں آپ زیادہ دیر تک درد کے بغیر چل سکتے ہیں۔ یہ عمل آپ کے کولہے کے جوڑ کو جامد ہونے سے بچائے رکھتا ہے۔

پٹھوں کو پھیلائیں: پٹھے پھیلانے کی ورزشیں آپ کے کولہے کے پٹھوں کو ڈھیلا کر کے ان کی لچک میں اضافہ کرتی ہیں۔ ڈاکٹر سیانکا کہتے ہیں کہ اعتدال کے ساتھ یہ ورزشیں نہ صرف دکھتے ہوئے کولہے کو بحال کرتی ہیں بلکہ مستقبل میں پیدا ہونے والے ممکنہ مسائل سے محفوظ رکھتی ہیں۔

ڈاکٹر سیانکا مندرجہ ذیل ورزش روزانہ ایک مرتبہ کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ لیکن اس میں دی گئی ہر پوزیشن اچھل کر یا جھٹکا دے کر نہ اختیار کی جائے بلکہ پھیلانے کا عمل آسانی سے جس قدر ممکن ہو سکے اتنا ہی کیا جائے۔ اگر آپ کو درد محسوس ہونے لگے تو ورزش چھوڑ دیں۔

۱- فرش پر چت لیٹ جائیں۔ اپنا دایاں ٹخنہ اٹھا کر بائیں گھٹنا پر رکھیں۔ آپ کی ٹانگوں کی پوزیشن انگریزی کے ہندسہ 4 جیسی ہو جائے گی۔ اب بائیں ٹانگ کو سیدھا رکھتے ہوئے (خم دیے بغیر) اوپر اٹھائیں اس ٹانگ کی ران کو دونوں ہاتھوں سے پچھلی طرف سے پکڑیں اور اپنی چھاتی کی طرف کھینچیں۔ آپ کو اپنے دائیں چوتڑ میں کھنچاؤ محسوس ہوگا۔ پندرہ سیکنڈ تک یہ پوزیشن رکھیں اور پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ یہی عمل اپنائیں۔

۲- فرش پر بیٹھ کر ٹانگیں آگے کی طرف پھیلا لیں۔ اب اپنی دائیں ٹانگ کو خم دے کر بائیں ٹانگ کے اوپر سے لے جاتے ہوئے دایاں پاؤں فرش پر جما دیں۔ آپ کا دایاں پاؤں بائیں گھٹنے کے قریب (باہر کی طرف) ہونا چاہیے۔ اب بالائی جسم کو تھوڑا سا بل دے کر بائیں کہنی کو دائیں گھٹنے پر رکھ کر اس گھٹنے کو اپنی طرف کھینچیں۔ یہ پوزیشن ۱۰ سے ۱۵ سیکنڈ تک برقرار رکھیں اور پھر بائیں ٹانگ اور دائیں کہنی کے ساتھ یہی ورزش کریں۔

۳- اپنی کمر کے برابر اونچی کسی میز کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنی دائیں ٹانگ میز پر رکھیں تاکہ آپ کا دایاں کولہا مڑ جائے اور دائیں ٹانگ آپ کے جسم کے عمود میں آ جائے۔ اب اپنا بالائی جسم میز پر رکھی یعنی دائیں ٹانگ کے اوپر جھکائیں۔ دس سے پندرہ سیکنڈ تک یہ پوزیشن رکھیں اور پھر بائیں ٹانگ میز پر رکھ کر یہی عمل کریں۔

یوگا کا کوئی آسن اپنایئے: ڈاکٹر آرتھر براؤن سٹین کہتے ہیں کہ یوگا آپ کے کولہے کی لچک میں اضافہ کر سکتا ہے۔ وہ مندرجہ پوسچر (آسن) تجویز کرتے ہیں:

فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور دونوں پاؤں کے تلوے آپس میں ملا دیں۔ کوشش کریں کہ جس قدر ممکن ہو پاؤں آپ کے جسم کے قریب ہو جائیں۔ اب کشش ثقل کو گھٹنوں پر اثر انداز ہونے دیں تاکہ وہ زمین سے لگنے کے لیے نیچے جھکیں۔ اگر آپ کو یہ آسن کچھ تکلیف دے تو تھوڑا سا ردوبدل کر لیں۔ صرف ایک

ٹانگ کو خم دیکر پاؤں پیڑو کے قریب تر لائیں جبکہ دوسری ٹانگ سیدھی پھیلی رہے۔ پہلے یا دوسرے آسن میں ۱۵ سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں اور اسے تین مرتبہ کریں۔

تحمل سے کام لیں: کولہے کو صحت مند ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ بالخصوص جب کہ پٹھہ زخمی ہو تو کافی وقت لگتا ہے اور اگر کسی ران کا عقبی پٹھہ **Hamstring** زخمی ہو تو ٹھیک ہونے میں ۶ سے ۱۰ ہفتے لگتے ہیں۔

بتدریج معمول پہ آئیں: جب آپ کا کولہا صحت مند ہو جائے اور بوجھ برداشت کرنے لگے تو اپنے بسابقہ معمول کی طرف بتدریج آئیں۔ اپنے آپ کو پورا وقت دیں۔ بہت جلد بہت کچھ کرنے کی بہادری مت دکھائیں۔

فریکچر سے بچیں

۶۵ سال سے زائد عمر لوگوں میں کولہے کے درد کا ایک عمومی سبب فریکچر ہوتا ہے۔ اس طرح کی انجری کا خطرہ وقت کے ساتھ ساتھ بڑھ جاتا ہے کیونکہ عمر بڑھنے کے ساتھ ہڈیاں کمزور اور پتلی ہو جاتی ہیں۔ امریکن اکیڈمی آف آرتھوپیڈک سرجنز کی مرتب کردہ گائیڈ لائنز پر مبنی حکمت عملی اپنا کر آپ اپنے کولہے کو صحت مند اور مضبوط رکھ سکتے ہیں۔

۱- اپنی غذا میں یا اضافی طور پر کیلشیم اور وٹامن ڈی کا حصول یقینی بنائیں۔ کیلشیم کی روزانہ مطلوبہ مقدار کا تعلق آپ کی عمر اور جنس سے ہے۔

خواتین: ۲۵ سے ۵۰ سال کی عمر کے دوران ۱۰۰۰ ملی گرام

خواتین: ۵۱ سے ۶۵ سال کے دوران اور حیض کی موقوفی کے بعد بالخصوص جو ایسٹروجن ہارمونز لے رہی ہوں: ۱۰۰۰ ملی گرام

خواتین: ۵۱ سے ۶۵ سال کے دوران اور حیض کی موقوفی کے بعد جو ایسٹروجن ہارمونز نہ لے رہی ہوں: ۱۵۰۰ ملی گرام

مرد: ۲۵ سے ۶۵ سال کی عمر کے دوران: ۱۰۰۰ ملی گرام

مرد اور عورتیں: ۶۵ سال سے زائد ۱۵۰۰ ملی گرام

وٹامن ڈی کی روزانہ مطلوبہ مقدار ۴۰۰ انٹرنیشنل یونٹس ہوتی ہے وٹامن ڈی، کیلشیم کے انجذاب کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

۲- باقاعدگی سے ورزش: ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے ورزش بہت ضروری

ہوتی ہے۔ یہ آپ کے توازن اور افعال کو بہتر بناتی ہے۔ چنانچہ بڑی عمر میں آپ کے گرنے اور لڑکھڑانے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

۳- بری عادتیں ترک کر دیں: تمباکو نوشی اور کثرت سے شراب نوشی جیسی بری عادتیں ترک کر دیں۔ کیونکہ یہ دونوں عادتیں فریکچر کا خطرہ بڑھاتی اور بحالی صحت کے راستے میں رکاوٹ بنتی ہیں۔

۴- محفوظ ماحول میں رہیں: گھر میں ایسا ماحول مرتب کریں جس میں گرنے، چوٹ لگنے اور ضرب آنے کے مواقع پیدا نہ ہوں۔ ایسے قالین نہ ہوں جن سے پاؤں رپٹ جائے یا اُلجھ جائے اور آپ گر جائیں۔ پورے گھر میں روشنی کا معقول انتظام ہو۔ سیڑھیوں کے ساتھ مضبوط ریلنگ ہو۔ باتھ روم میں ہینڈل والے ٹب اور پھسلنے سے محفوظ فرش ہو۔ باتھ روم میں پھسلنے سے بچانے والے کارپٹ استعمال کئے جائیں۔

میڈیکل چیک اپ: آپ کا ڈاکٹر باقاعدگی سے چند ماہ کے بعد آپ کی ہڈیوں کی کیفیت کا جائزہ لیتا رہے۔ اگر آپ کے خاندان میں ہڈیوں کی کمزوری کا موروثی مرض پایا جاتا ہے تو باقاعدگی سے میڈیکل چیک اپ بہت ضروری ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

کولہے میں درد کا تقاضا ہوتا ہے کہ کسی فزیشن سے مکمل معائنہ کرایا جائے تاکہ کسی سنگین صورت حال کا بروقت علم ہو جائے اور مناسب علاج کیا جا سکے۔

ڈاکٹر تھامس ریزو ہدایت کرتے ہیں کہ مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں تو انہیں سنجیدگی سے لیا جائے اور ان کی موجودگی فوراً ڈاکٹر کے نوٹس میں لائی جائے:

☆...... دو ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک درد برقرار رہے اور برف کے استعمال اور درد دور کرنے والی ادویات لینے کے باوجود افاقہ نہ ہو۔

☆...... درد چوتڑ سے شروع ہو اور ٹانگ میں نیچے اترے۔

☆...... رات کو بستر پہ لیٹنے کے بعد درد لاحق ہو۔

☆...... کولہے پہ بوجھ برداشت نہ ہو۔

٭٭٭

کٹے ہوئے اعضاء کا درد

(PHANTOM LIMB PAIN)

دنیائے طب کا یہ ایک پراسرار معاملہ ہے۔ کچھ لوگوں کے اعضاء حادثے میں کٹ جاتے ہیں یا بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لیے کوئی عضو کاٹ دیا جاتا ہے لیکن ایسے افراد کو ان کٹے ہوئے اعضاء میں درد محسوس ہوتا ہے۔ ابتدا میں یہ صورت حال بہت پریشان کن ہوتی ہے لیکن پھر مریض کو وقت کے ساتھ اس کی عادت سی ہو جاتی ہے۔

وہم کا یہ درد حقیقی درد سے زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس کی شدت معمولی اضطراب سے لے کر ناقابل برداشت حد تک، ہوتی ہے۔ جن مریضوں کے اعضاء کاٹ دیے جاتے ہیں ان کی دو تہائی تعداد یہ کیفیت محسوس کرتی ہے اور بالخصوص ان لوگوں کو محسوس ہوتی ہے جن کے کاٹے جانے والے اعضاء میں آپریشن سے پہلے درد رہتا تھا۔

اس تصوراتی درد کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں۔ مثلاً جلن، اینٹھن، درد کی کاٹ، ٹیس، گولی کی طرح آنے والا درد، تپکن یا پھر مسلسل درد۔ مریض کو بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ عضو ابھی تک جسم کے ساتھ موجود ہے لیکن ابنارمل پوزیشن میں ہے۔ ڈاکٹر ماریانہ رِمین بتاتی ہیں کہ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ (ان کے کٹے ہوئے) ہاتھ کی مٹھی سختی سے بند ہے اور ناخن ہتھیلی میں چبھ رہے ہیں۔

زیادہ تر واقعات میں یہ تصوراتی درد بتدریج ازخود ختم ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات

یہ مزمن صورت اختیار کر لیتا ہے اور شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ماہرین ابھی تک اس بات کی وضاحت نہیں کر سکے کہ تصوراتی درد کیوں لاحق ہوتا ہے لیکن وہ اتنا ضرور جانتے ہیں کہ اسے کیسے ختم کیا جا سکتا ہے؟ ان کے مشورے اس ضمن میں حسب ذیل ہوتے ہیں:

آرام دہ حالت میں رہیں: ڈاکٹر ماریانہ رس مین کہتی ہیں کہ کچھ حالات تصوراتی درد کو سنگین بنا دیتے ہیں۔ مثلاً سردی یا ٹھنڈک سے درد بڑھ جاتا ہے اگر ایسی صورت ہو تو متاثرہ حصہ کو ڈھانپ کر اور گرم رکھا جائے۔ اسی طرح کچھ اور کیفیات درد میں اضافہ کرتی ہیں۔ کٹے ہوئے عضو کے بقیہ حصہ کو لٹکتے رہنے کی اجازت دینا' باتھ روم میں جانا' یہاں تک کہ جمائیاں لینا بھی صورت حال کو بگاڑ دیتا ہے۔ خود کو آرام دہ حالت میں رکھیں تاکہ جسمانی اور اعصابی بے چینی غالب نہ آئے۔

کٹے ہوئے حصہ کو ڈھانپ کر رکھیں: کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں کٹے ہوئے حصہ کو ڈھانپ کر رکھنا اطمینان دیتا ہے چاہے یہ رات کا وقت ہو اور وہ سو رہے ہوں۔ یقیناً یہ ایک نفسیاتی سہارا ہے جس کی مدد ضرور لینی چاہیے۔ ڈاکٹر کیرن اینڈریو کہتی ہیں کہ ایسا لباس سلوائیں جو کٹے ہوئے حصہ کو نہ تو منظر عام پر لائے اور نہ کسی غیر معمولی صورت حال کا اظہار کرے۔ کٹے ہوئے حصہ کو ڈھانپنے اور بیرونی اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے Stump Sock اور الاسٹک بینڈیج کا استعمال درد کا احساس نہیں پیدا ہونے دیتا۔ فزیشن یا فزیوتھراپسٹ آپ کو اس ضمن میں بہتر مشورہ دے سکتے ہیں۔

مساج سے تسکین حاصل کریں: کٹے ہوئے عضو کی باقیات کو ملنا اور مالش کرنا بھی حقیقی یا تصوراتی درد زائل کرتا ہے۔ ڈاکٹر کیرن مشورہ دیتی ہیں کہ روزانہ دو دفعہ متاثرہ حصہ پر نرمی سے مساج یا مالش کریں۔ سخت ہاتھ آپریشن سے گزری ہوئی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

رگڑ سے مانوس رہیں: کٹے ہوئے عضو کے بقیہ حصہ کی جلد زیادہ حساس ہو جاتی ہے چنانچہ اس سے ٹکرانے والے کپڑے کی رگڑ کا احساس بھی تکلیف دیتا ہے۔ اس لیے مختلف قسم کے کپڑوں کی رگڑ سے متاثرہ حصہ کو مانوس کریں تاکہ جب آپ مختلف لباس پہنیں تو رگڑ کا اجنبی احساس نہ پیدا ہو۔ ڈاکٹر اینڈریو کا مشورہ ہے کہ متاثرہ حصہ کو بیڈ شیٹس' تولیے اور ملبوسات کی رگڑ سے مانوس بنائیں۔

تخیل کو کام میں لائیں: قوت متخیلہ سے کام لینا بھی خود کو پرسکون کرنے کی ایک تکنیک ہے۔ جب آپ کٹے ہوئے عضو کے تصوراتی درد سے پریشان ہوں تو تخیل سے فائدہ اٹھائیں۔ اپنے بستر میں لیٹ جائیں یا کرسی پہ اطمینان سے بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ ان خوش کن اور فرحت بخش واقعات کو یاد کریں جو عضو بریدہ ہونے سے پہلے آپ کی زندگی میں آئے اور آپ ان سے خوب لطف اندوز ہوئے۔ یا پھر ایسے مناظر کا تصور کیجیے جواب آپ کو تسکین دے سکتے ہیں مثلاً اگر آپ ٹانگ کے کسی حصہ سے محروم ہو چکے ہیں تو تصور کیجیے کہ ایک خوبصورت وادی میں آپ سائیکل چلا رہے ہیں اور دونوں ٹانگوں سے پیڈل گھما رہے ہیں۔ یا آپ کسی جھیل کے کنارے بیٹھے پانی میں دونوں پاؤں مار کر چھینٹے اڑا رہے ہیں۔ یا پھر سرسبز کھیتوں یا رنگارنگ پھولوں کے تختوں کے درمیان پارک میں چہل قدمی کر رہے ہیں۔ اگر آپ بازو کھو چکے ہیں تو تصور کریں کہ سوئمنگ پول میں تیراکی کر رہے ہیں یا ریکٹ سے کھیلے جانے والے کسی کھیل میں مصروف ہیں۔ یہ خودفریبی آپ کے اعصاب کو پرسکون کر دے گی اور درد زائل ہو جائے گا۔

دافع درد دوائیں لیں: معمولی درد کے لیے ڈاکٹر ماریانہ مشورہ دیتی ہیں کہ بروفن' اسپرین یا ایسیٹا مینوفین جیسی Nsaids استعمال کریں۔ یہ ادویات ڈاکٹر کے نسخہ کے بغیر بھی خریدی جا سکتی ہیں۔ تاہم یہ دوائیں اثر نہ کریں یا آپ کا درد بڑھ جائے اور دوا کی زیادہ مقدار درکار ہو تو ڈاکٹر کے علم میں ضرور لائیں۔

ڈاکٹر سے نسخہ لیں: کچھ اور ادویات دیگر کیفیات میں موثر ہونے کے ساتھ ساتھ کٹے ہوئے اعضاء کے درد میں بھی کارگر رہتی ہیں۔ چنانچہ Nsaids کارکردگی نہ دکھائیں تو ڈاکٹر سے نسخہ لیں۔ ڈاکٹر Elavil جیسی اینٹی ڈیپریسنٹ یا پھر پٹھوں کو نرم کرنے والی Tegretol جیسی دافع تشنج دوا تجویز کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر سے خود پوچھ لیں کہ کیا ان میں سے کوئی دوا آپ کے لیے موزوں ہے؟

درد کی فطری دوا: ایک الیکٹرانک ڈیوائس ...... آ کو سکوپ...... آپ کے جسم میں پیدا ہونے والے قدرتی دافع درد مادے اور صحت بخش قوت پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ ڈاکٹر سنتھیا ایم واٹسن بتاتی ہیں کہ یہ آلہ ایسی لہریں پیدا کرتا ہے جو اعصاب کی مرمت اور بافتوں کی تعمیر نو کرتا ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں کوئی معالج یہ آلہ استعمال

کرتا ہے تو اس کی مدد ضرور لیں۔

فزیوتھراپسٹ کی مدد: اگر آپ نے ابھی تک کسی فزیوتھراپسٹ سے رابطہ نہیں کیا تو اب ضرور کریں۔ ڈاکٹر ماریانہ کا کہنا ہے کہ فزیو آپ کے کٹے ہوئے حصہ میں اعصاب کی کارکردگی بہتر بنانے میں مدد دینے کے علاوہ درد پہ قابو پانے کے طریقے بھی سکھا سکتا ہے۔

کیا آپ کو یقین ہے کہ یہ کٹے ہوئے عضو کا درد ہے؟

اگرچہ دونوں کی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں لیکن کٹے ہوئے عضو کا تصوراتی درد اور عصب کے پھوڑے (Neuroma) کا درد مختلف ہوتے ہیں اور مختلف قسم کا علاج مانگتے ہیں۔

عصب کا پھوڑا عصبی تار کٹ جانے یا مسلسل سوزش سے پیدا ہوتا ہے۔ اس سے متعلقہ عضو حساسیت اور درد میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کٹے ہوئے عضو کا تصوراتی درد' آپریشن سے گزرنے کے کچھ عرصہ بعد شروع ہو جاتا ہے۔ جبکہ عصب کے پھوڑے کا درد عضو کٹ جانے کے مہینوں بعد ابھرتا ہے۔ جب درد کٹے ہوئے حصہ کے کسی خاص مقام کو چھونے سے پیدا ہو تو یہ یقینی طور پر نیوروما یعنی عصب کا پھوڑا ہے۔ اس کا علاج عصب کو نرم بافت کے اندر گہرائی میں دبا دینا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

کٹے ہوئے اعضاء کے تصوراتی درد کسی طبی مدد کے بغیر عام طور پر از خود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کا درد کافی وقت گزر جانے کے باوجود ختم نہ ہو یا اس میں شدت آ جائے یا اس کی وجہ سے آپ کے روزمرہ معمولات متاثر ہو رہے ہوں' نیند میں خلل آ رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ڈاکٹر ماریانہ رس مین کا کہنا ہے کہ جس قدر جلد ممکن ہو علاج شروع کر لینا چاہیے۔

اگر آپ کا درد بہت شدید ہے تو ڈاکٹر مقامی اعصاب کو دبانے اور روکنے کی کوشش کرے گا۔ اس کے لیے ایسی دوا کے انجکشن لگائے جاتے ہیں جن کا اثر طویل عرصہ تک برقرار رہتا ہے۔ اگر یہ انجکشن کارگر نہ ہوں تو پھر متعلقہ اعصاب میں رکاوٹ پیدا کر دی جاتی ہے تاکہ درد کے پیغامات کی ترسیل بند ہو جائے۔

کندھے کا درد

(SHOULDER PAIN)

چھٹی کے روز آپ کو بالکل فراغت تھی۔ پہلے آپ ٹینس کھیلنے کے لیے چلے گئے۔ چار پانچ گیمز آپ نے خوب جوش وخروش سے کھیلے۔ گھر میں آ کر آپ نے لان کا رخ کیا۔ جڑی بوٹیاں صاف کیں۔ پودوں کی تراش خراش کی' پودوں کے اردگرد زمین نرم کی۔ آپ بہت خوش تھے کہ دن بہت اچھا گزرا لیکن شام گہری ہوئی تو آپ کا کندھا بالوں کو برش کرنے کی اجازت بھی نہیں دے رہا تھا۔

کندھا بے چارہ کیا کرے۔ آپ اسے دن بھر خوب استعمال کرتے ہیں۔ دروازہ کھولنے سے لے کر فائل ورک کرنے تک معمول کے سبھی کام کندھے پہ بوجھ ڈالتے ہیں' چنانچہ بالآخر وہ کہہ اٹھتا ہے۔ ''بہت ہوگئی - اب کچھ آرام''۔

آپ کے جسم میں پائے جانے والے تمام جوڑوں میں کندھے کا جوڑ زیادہ تنوع رکھتا ہے۔ اس میں مختلف قسم کے پٹھے' جوڑ بندھن اور عضلات بازو کو وسیع دائرے میں حرکت کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

لیکن اس نقل وحرکت کی ایک قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ کندھے کی ساخت تو تکلیف کے بہانے مانگتی ہے۔ بنیادی طور پر ایک ہڈی کا گول سرا دوسری ہڈی کے خلا میں پایا جاتا ہے۔ یہ صورت حال کو عدم استحکام سے دوچار رکھتی ہے۔ موچ' دباؤ اور

کھچاؤ کے علاوہ جوڑ کا بے ترتیب ہو جانا ایک عام سی بات ہے۔ اسی طرح گٹھیا' برسہ کی سوزش اور جوڑ بندھن کی سوزش بھی کندھے کو درد میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

کندھے کا درد لاحق ہونے پر آپ کو یوں محسوس ہوتا ہے کہ ساری دنیا کا بوجھ آپ نے اپنے کندھوں پہ اٹھا رکھا ہے۔ گھبرائیے نہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کو یہ درد و اذیت بے بسی سے برداشت کرنے کی ضرورت نہیں۔ ماہرین نے فوری آرام کے لیے کچھ اقدامات تجویز کر رکھے ہیں۔ آپ بھی ان سے استفادہ کیجیے:

رک جائیے: اگر کسی مخصوص سرگرمی سے آپ کے کندھے کا درد بھڑک اٹھتا ہے تو اسے ترک کر دیجیے یا عارضی طور پر چھوڑ دیجیے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بالخصوص ایسا کام نہ کیجیے جس سے درد میں شدت آ جاتی ہے یا کندھے کی ایسی حرکت جس میں بازو کو سر کے اوپر یا پیچھے لے جانا پڑتا ہے۔

زیادہ بوجھ نہ اٹھائیے: ڈاکٹر ڈیوڈ آلچک' کورنیل یونیورسٹی میڈیکل کالج نیویارک میں اسسٹنٹ پروفیسر آف آرتھو پیڈک سرجری ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا کندھا ایک دفعہ درد کا شکار رہ چکا ہے تو پھر اسے ہمیشہ بھاری بوجھ سے آزاد رکھیے۔ یہ اصول بنا لیجیے کہ ایک بریف کیس یا ایک گیلن پانی سے زیادہ وزن اٹھانا آپ کے لیے ممنوع ہے۔

حرکت دیتے رہیے: دکھتے ہوئے کندھے کو آپ یقیناً ہلانا پسند نہیں کرتے اور آسان بات بھی یہی محسوس ہوتی ہے کہ اسے بے حس و حرکت رکھا جائے۔ ڈاکٹر فلپ اے باؤمین' متنبہ کرتے ہیں کہ جتنا طویل عرصہ آپ کندھے کو بے حس و حرکت رکھیں گے اتنا ہی یہ غیر لچکدار' سخت اور زنگ آلود ہو جائے گا۔ اس کی حرکت کرنے کی گنجائش مزید کم ہو جائے گی۔ بالآخر یہ جامد ہو کر رہ جائے گا۔ اس کیفیت کو **Frozen Shoulder** کہتے ہیں جس میں کندھا اکڑن اور دکھن میں مبتلا رہتا ہے۔

برف کو نہ بھولیے: کندھے میں درد شروع ہو تو ابتدائی چند دنوں تک اس پر برف لگانا سوزش کو دور رکھتا ہے۔ ڈاکٹر آلچک ٹھنڈی پٹیوں کے لیے ''فریزایبل جیل'' تجویز کرتے ہیں جو ادویات کی دکانوں سے آسانی سے مل جاتا ہے۔ یخ بستہ جیل پیک کو پتلے تولیے میں لپیٹیے اور کندھے کے اوپر رکھیے۔ اسے ایک جگہ پر برقرار رکھنے

کے لیے الاسٹک بینڈیج استعمال کی جا سکتی ہے۔ کم از کم بیس منٹ تک ایک وقت میں فریزایبل جیل پیک استعمال کریں اور دن میں تین مرتبہ دکھتے ہوئے کندھے کو یخ بستہ کریں۔

برف کے بعد سینک: سوزش ختم ہو جانے پر آپ اپنے کندھے کو سینک کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ دکھتا ہوا کندھا برف کے استعمال کے بعد سخت ہو جاتا ہے۔ سینک کرنے سے کندھے کے جوڑ کی سختی اور اکڑن دور ہو جاتی ہے اور اسے حرکت دینا آسان ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر آلچک کہتے ہیں کہ ہمیشہ مرطوب حدت سے کام لیں۔ متاثرہ مقام پر گیلا تولیہ (نچوڑا ہوا) رکھ کر اس پر گرم پانی کی بوتل یا ہیٹنگ پیڈ رکھنے سے مرطوب حدت حاصل ہوتی ہے جبکہ صرف ہیٹنگ پیڈ سے خشک حدت حاصل ہوتی ہے۔ نیم گرم پانی سے غسل مرطوب حدت مہیا کرتا ہے۔

دوا بھی ضروری ہے: ڈاکٹر پریس مشورہ دیتے ہیں کہ کندھے کے درد میں **NSAID** میں سے جو دوا آپ کو موزوں رہتی ہے وہ ضرور لیں تاکہ درد اور سوزش پہ قابو پانے میں مدد ملے۔ اگر آپ کو بروفن وغیرہ سے کوئی فرق نہ محسوس ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ کوئی تیز دوا تجویز کر دے گا۔

ہلکی پھلکی ورزش شروع کر دیجیے: کندھے کا درد دور ہو جائے تو پٹھے پھیلانے اور کندھوں کی حرکت کا دائرہ وسیع کرنے کی ہلکی پھلکی ورزشیں باقاعدگی سے کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس سے کندھے پوری طرح بحال ہو جاتے ہیں۔ ان کی لچک بڑھ جاتی ہے اور آئندہ معمولی واقعات انہیں پریشان نہیں کرتے۔ ماہرین کی نظر میں درج ذیل ورزشیں مناسب رہتی ہیں:

۱۔ متاثرہ کندھے کے بازو کو چھاتی کے سامنے رکھتے ہوئے دوسرے کندھے کی طرف لائیے۔ پھر اسی ہاتھ سے دوسرے بازو کی کہنی پکڑ کر پیچھے کی طرف کھینچیے۔ آپ کو کندھے کے پچھلے حصہ میں کھنچاؤ محسوس ہوگا۔ یہ پوزیشن ۱۵ سیکنڈ تک برقرار رکھیے یہ مشق دن میں تین مرتبہ کیجیے۔

۲۔ کسی کونے میں کھڑے ہو جائیں اور اپنے ہاتھ کندھوں سے اوپر اٹھا کر دونوں دیواروں پر رکھ دیں۔ کونے کی طرف اپنا جسم اس طرح جھکائیے جیسے آپ کچھ دھکیل

رہے ہیں۔ یہ پوزیشن ۱۰ سے ۱۵ سیکنڈ تک برقرار رکھیے۔ دس مرتبہ یہ عمل کریں اور دن میں دو مرتبہ دہرائیں۔ اس ورزش سے آپ کی چھاتی کے پٹھوں میں قوت آتی ہے اور کندھے مضبوط ہوتے ہیں۔

۳- پشت کے بل بستر پر لیٹ جائیں۔ متاثرہ کندھے کا بازو اٹھائیں اور سر سے اونچا لے جا کر ۱۰ سے ۱۵ سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں۔ اور پھر اپنا بازو واپس پہلو میں لے آئیں۔ کم از کم تین دفعہ اور دن میں دو مرتبہ یہ ورزش کریں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد سب سے پہلا کام اور رات سونے سے پہلے آخری کام یہ ورزش رکھیں۔

۴- کمر کو خم دے کر خود کو جھکائیں اور دونوں بازو فرش کی طرف لٹکا دیں۔ پنڈولم کی طرح اپنے بازو کو دائرے میں آہستہ آہستہ حرکت دیں۔ بازوؤں کو زبردستی حرکت مت دیں۔ انہیں کشش ثقل کے ساتھ ازخود جھولنے دیں۔ یہ ورزش ایک سے دو منٹ تک برقرار رکھیں۔ دن میں دو تین دفعہ یہ ورزش موثر رہتی ہے۔

اپنی لچک آزمایئے: ڈاکٹر جان سیانکا کا کہنا ہے کہ کندھوں کی مکمل لچک آپ کو اجازت دیتی ہے کہ آپ اپنے بازو پوری طرح سر کے اوپر بلند کرسکیں دائیں سے بائیں، بائیں سے دائیں اور آگے پیچھے لے جاسکیں۔ یعنی اگر آپ دونوں بازوؤں کو گردش دینا چاہتے ہیں تو آسانی سے ایسا کرسکیں۔ کندھوں کی لچک بحال کرنے کے لیے بازوؤں کو ان اطراف میں حرکت دیتے رہا کریں۔ دونوں ہاتھ پشت پہ لے جانے کی ورزش بھی کیا کریں جیسے خواتین اپنی بریزئیر کا ہک کھولتی یا بند کرتی ہیں۔ لیکن کوئی بھی ورزش زیادہ سختی سے نہ کریں تاکہ پٹھوں پر غیرضروری دباؤ نہ پڑے۔

جسم کو ٹھیک طرح حرکت دیجیے: آپ باقاعدہ اتھلیٹ ہیں یا چھٹی کے روز کوئی سخت کھیل کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ ایسے ایکشن سے خود کو محفوظ رکھیے جو کندھے کے درد کو بیدار کردے۔ فزیوتھراپسٹ یا فٹنس ٹرینر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کو کس پوسچر اور حرکت سے بچنا چاہیے؟ ٹینس، بولنگ، والی بال اور اس طرح کے کھیل جن میں آپ کا کندھا بری طرح استعمال ہوتا ہے غلط انداز کی حرکت سے کندھے کو درد کی آماجگاہ بنا دیتے ہیں۔ اس لیے ہمیشہ اپنے جسم کو درست انداز میں حرکت دیجیے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

کندھے کو ضرب یا چوٹ آجائے تو فوری طبی امداد حاصل کریں۔ اگر اس کے ساتھ بازو کی حرکت متاثر ہو یا کندھے کا جوڑ اپنی جگہ سے اترا ہوا محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ درج ذیل صورتیں گھریلو علاج کی بجائے ڈاکٹر کی مدد کا تقاضا کرتی ہیں:

۱- آپ شدید درد محسوس کررہے ہوں۔

۲- درد تین ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہے۔

۳- کندھے میں ورم یا سرخی آجائے۔

۴- کندھے میں درد کے ساتھ بخار ہوجائے یا درد کے ساتھ سردی محسوس ہو۔

کینسر کا درد
(CANCER PAIN)

کینسر کے درد پہ قابو پانا بہت سے عوامل پر منحصر ہوتا ہے۔ یعنی کینسر کی نوعیت کیا ہے؟ مرض کس حد تک پھیل چکا ہے اور مریض کس حد تک درد برداشت کر سکتا ہے؟ درد کے اسباب اگرچہ مختلف ہوتے ہیں لیکن ایک بات یقینی ہے کہ اکثر اوقات ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ آپ کو اس وقت تک افاقہ نہیں ہو سکتا جب تک آپ اپنے درد کا اظہار نہیں کرتے۔ برداشت کرتے رہنے سے معاملات زیادہ بگڑ جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنے گھر والوں' نرسوں یا ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو درد محسوس ہو رہا ہے۔ آپ کو حق حاصل ہے کہ آپ روزانہ چوبیس گھنٹے' ہفتے کے ساتوں دن اور سال کے باون ہفتوں کے دوران پرسکون رہیں۔ یونیورسٹی آف واشنگٹن کے ڈائریکٹر پین سینٹر ڈاکٹر جان ڈی لوئزر کہتے ہیں کہ کینسر لاحق ہو جانے کے بعد یہ ضروری نہیں کہ مریض بہرصورت درد کی اذیت میں مبتلا رہے۔ درج ذیل اقدامات بتاتے ہیں کہ آپ بذات خود اور آپ کے ڈاکٹرز درد کی اذیت ختم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

درد کی شناخت کیجیے

کینسر کا درد جسمانی عوامل سے پھوٹتا ہے۔ مثلاً ٹیومر اعصاب یا ہڈی پہ دباؤ ڈالتا

ہے یا پھر علاج کے سائیڈ ایفیکٹس اس کا سبب ہوتے ہیں۔ مثلاً کیموتھراپی وغیرہ۔ یہ درد مریض کی جذباتی کیفیت بھی پیدا کرتا ہے کیونکہ وہ زبردست اضطراب اور ڈپریشن میں مبتلا رہتا ہے۔ یہ درد مزمن (Chronic) (طویل عرصہ سے لاحق اور شدید یا دھیما) یا پھر حاد (Acute) یعنی تھوڑی دیر رہنے والا اور شدید ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ درد پہ غالب آنے کے لیے آپ کو اسے پہچاننا ہوگا۔ کچھ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ ڈائری بنا لینا زیادہ مناسب ہے۔ اس میں درج کرتے رہیں کہ درد کب ابھرتا ہے؟ کس جگہ محسوس ہوتا ہے۔ کتنی دیر رہتا ہے اور اس کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟ یعنی تیز ہوتا ہے' ضرب لگاتا ہے' نبض کی طرح ٹیس اٹھتی ہے یا مسلسل رہتا ہے۔

یہ نہ سمجھ لیں کہ جو کچھ آپ محسوس کر رہے ہیں وہ ازخود ڈاکٹر بھی سمجھتے ہیں۔ کولمبیا' ساؤتھ کیرولینا کے سینٹر فار کینسر ٹریٹ منٹ اینڈ ریسرچ میں سائیکو سوشل اونکولوجی کے مینجر ڈاکٹر سوپی ہنری کہتے ہیں کہ جو کچھ آپ ڈاکٹروں کو اپنے درد کے بارے میں بتائیں گے وہی آپ کے علاج میں بہتری لانے کا ذریعہ بنے گا۔

آپ اپنی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

درج ذیل حکمت عملی آپ کو ڈاکٹروں کی طرف سے ملنے والے علاج یا درد کی ادویات کو مؤثر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ طریقہ کار اپنانا آپ کو بلاشبہ اعانت اور افاقہ فراہم کرے گا۔ اس لیے اپنے ڈاکٹر سے کہیے کہ وہ آپ کو ایسے لوگوں سے رابطہ میں لائے جو پوری طرح مدد کر سکتے ہیں۔ ان میں کینسر ٹریٹ منٹ سینٹر یا پین کلینک کے ماہرین بھی شامل ہیں۔

☆...... اپنی جذباتی کیفیت کو سمجھئے: کینسر کے مریض اضطراب' ڈپریشن' پریشانی اور خوف جیسے جذبات میں ڈوبے رہتے ہیں۔ یہ جذبات اثر انداز ہوتے ہیں اور درد کی شدت اور مدت تشکیل دیتے ہیں۔ ڈاکٹر لوئزر کہتے ہیں کہ اپنے جذبات کو سمجھئے اور جان لیجیے کہ اس طرح کے جذبات درد پیدا کرنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اگر آپ بہت زیادہ مغلوب ہیں اور ان جذبات اور خیالات پہ قابو نہیں پا سکتے تو اپنے ڈاکٹر سے کہہ کر کسی سائیکوتھراپسٹ کی مدد لیجیے۔

☆...... چہل قدمی کیجیے: ڈاکٹر ہنری کہتے ہیں کہ مسلسل بستر پہ پڑے رہنا منفی ذہنی کیفیت پیدا کرتا ہے۔ دوسرا بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ دوران خون سست پڑ جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ممکن ہو تو باقاعدہ واک کیا کیجیے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تھوڑی سی چہل قدمی ضرور کیا کیجیے۔ چاہے یہ کمرے کے ایک چھوٹے سے چکر پر ہی کیوں نہ مشتمل ہو۔ واک یا چہل قدمی خون کی گردش کو بہتر بناتی ہے اور درد دور کرنے والی ادویات کو جسم میں اثرانداز ہونے میں مدد کرتی ہے۔ اس طرح ان ادویات کے منفی ذیلی اثرات پر بھی قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

☆...... ہو سکے تو ورزش کیجیے: یونیورسٹی آف سدرن کیلیفورنیا کے کلینکل پروفیسر آف میڈیسن اور ھیماٹولوجسٹ ڈاکٹر ایورم بلمنگ کا کہنا ہے کہ محض معمولی اور ہلکی پھلکی ورزش آپ کے جسم میں موجود اینڈورفن قدرتی دافع درد مادہ کو برآمد ہو کر خون میں شامل ہونے کے قابل بناتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر موصوف مشورہ دیتے ہیں کہ کینسر کے مریض جو بھی اور جتنی بھی ورزش کر سکتے ہوں ضرور کیا کریں۔

☆...... پرسکون ہونا سیکھیے: ذہنی دباؤ اور خلفشار پہ قابو پانے کے لیے لوگ مختلف طریقے اپناتے ہیں۔ ان میں استغراق' ذہنی ارتکاز وغیرہ درد کا احساس کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ڈاکٹر مائیکل فیرانٹے یونیورسٹی آف پنسلوینیا میں کینسر پین پروگرام کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ پرسکون ہونے کی سادہ سی مشق تجویز کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ خاموشی سے بیٹھ جائیں اور صرف اپنے سانسوں پر توجہ مرکوز کیجیے اور ایک وقت میں یہ ارتکاز ۵ سے ۱۰ منٹ تک جاری رکھیے۔

☆...... مساج سے مدد لیجیے: خشک یا کسی ہلکے پھلکے تیل سے مساج یا پھر محض جسم دبوانا بھی جذباتی دباؤ کم کرتا اور آپ کے درد کے احساس کو تحلیل کرتا ہے۔ ڈاکٹر ہینے کہتے ہیں کہ مساج سے آپ کے کشیدہ پٹھے نرم ہو جاتے ہیں' خون کی گردش بہتر ہو جاتی ہے اور جسمانی لچک اور حرکت کی وسعت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆...... غیر طبعی نیند سے استفادہ کریں: ہپناٹزم کے ذریعے سونا یعنی کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے یا زبانی اشاروں اور ہدایات کے تحت نیند طاری کرنے کے عمل سے بھی استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ ایک طویل مدت سے اس غیر طبعی نیند کے ذریعے درد کے

احساس پر قابو پایا جا رہا ہے۔ سیلسٹے ملز' لاس اینجلس کی کلینکل ہپنوتھراپسٹ ہیں۔ وہ پورے وثوق کے ساتھ کہتی ہیں کہ ہپنوسز (غیر طبعی نیند) درد سے لاتعلق بنانے کی ایک کامیاب حکمت عملی ہے۔ درد پہ قابو پانے کے لیے خود اس حکمت عملی سے فائدہ اٹھائیں یا کسی ماہر کی خدمات حاصل کر لیا کریں۔

☆...... وریدیں صحت مند بنائیں: کینسر کے مریض کو بار بار انجکشن لگوانے کے عمل سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس کا جسم انجکشن لگنے کے مقام پر سوجن اور دکھن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر ہینے کہتے ہیں کہ متاثرہ مقام پر براہ راست ایلوویرا کا استعمال کریں۔ ایک متبادل حکمت عملی میں گولڈن سیل پاؤڈر اور پانی کا پیسٹ بنائیں اور بستر پہ جانے سے پہلے متاثرہ مقام پر باندھ دیں۔ اسے ساری رات لگا رہنے دیں۔ دونوں طرح کے علاج درد سے تسکین کا ذریعہ بنتے ہیں۔

☆...... آکوپنکچر آزمائیں: اس قدیم چینی طرز علاج میں خاص قسم کی سوئیاں جسم کے مخصوص مقامات پر پیوست کی جاتی ہیں تاکہ درد پہ قابو پایا جا سکے۔ ڈاکٹر فیرنٹے کہتی ہیں کہ آکوپنکچر کا کوئی ماہر آپ کو درد کی شدت سے نجات دلا سکتا ہے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ ادویات کے ذیلی اور ضمنی منفی اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

کینسر کے درد کے لیے ادویات

ڈاکٹر ملز کا کہنا کہ آپ کینسر کے درد پر منہ کے ذریعے لی جانے والی ادویات کے ذریعے بھی قابو پا سکتے ہیں۔ اگر منہ کے ذریعے لی جانے والی ادویات اپنا اثر نہ دکھائیں تو پھر ڈاکٹر دوسری ادویات کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا درد بہت شدید ہو تو ڈاکٹر انٹراوینس انجکشن کے ذریعے دافع درد دوا آپ کے جسم میں داخل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے وقفے وقفے سے انجکشن یا ڈرپ کا سہارا بھی لیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر بلمنگ کہتے ہیں کہ ہم بعض اوقات درد دور کرنے والی دوا ریڑھ کی ہڈی میں کیتھیٹر ڈال کر بھی استعمال کراتے ہیں۔ اس طریقہ کار سے مریض کو دوا کی مقدار کم لینی پڑتی ہے اور وہ منفی قسم کے ذیلی اثرات کا بھی زیادہ نشانہ نہیں بنتا۔

(Person-Controlled Analgesia) ایک نسبتاً نیا طریقہ کار ہے جو تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔ اس میں مریض اپنے درد پر قابو پانے کے لیے طبی عملہ کا

محتاج نہیں ہوتا۔ بستر پر پڑے رہنے اور کسی نرس کے انتظار میں درد سے کراہتے رہنے کی بجائے اس طریقہ کار میں مریض اپنے بستر کے پاس رکھی درد کی دوا والی IV بوتل کو استعمال میں لانے کے لیے بٹن دبا دیتا ہے۔ لیکن اس طریقہ کار میں دوا چونکہ ازخود استعمال میں آجاتی ہے اور پہلے سے طے کردہ مقدار آپ کے جسم میں پہنچ جاتی ہے چنانچہ مریض کے پاس اس کی محفوظ یا مطلوبہ مقدار لینے کا اختیار نہیں ہوتا۔ اس خامی پہ ابھی قابو نہیں پایا گیا۔

بہت سے لوگ درد کی وہ شدت بھی برداشت کر لیتے ہیں جس کی انہیں ضرورت نہیں ہوتی۔ انہیں اس بات کا خدشہ لاحق ہوتا ہے کہ وہ درد دور کرنے والی دوا کے عادی نہ ہوجائیں لیکن یہ بے بنیاد مفروضہ ہے۔ ڈاکٹر لوئزر کہتے ہیں کہ عادی ہونے کا کوئی احتمال نہیں ہوتا۔ یہ درست ہے کہ بہت سے کینسر کے مریض دوا کی مقدار بتدریج بڑھانے کے ضرورت مند ہوجاتے ہیں۔ لیکن ان کا ڈاکٹر دوا کا استعمال درست انداز میں کرے تو مقدار بڑھانے کی حاجت نہیں رہتی۔

درد سے نجات کے لیے تصور اور تخیل

تخیل سے استفادہ کی اس ذہنی مشق کا مشورہ کلینکل پنوتھراپسٹ سیلسٹے ملز دیتی ہیں۔ آپ بھی اس طریقہ کار سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں:

۱- کسی ایسے وقت کا انتخاب کیجیے جب آپ کو کسی بھی طرح ڈسٹرب نہ کیا جائے۔ اپنے ٹیلیفون کا پلگ بھی اتار دیجیے۔ گھر والے اور دوست احباب بھی جانتے ہوں کہ اس وقت آپ سے کوئی رابطہ نہیں رکھا جائے گا۔

۲- اپنی مرضی کے مطابق آپ بیٹھنے یا لیٹنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ پھر آنکھیں بند کر لیجیے۔

۳- تین گہرے لمبے سانس لیجیے۔ جب آپ سانس اندر کی طرف کھینچیں تو تصور کریں کہ آپ کے جسم میں مثبت توانائی، صحت اور آسودگی داخل ہو رہی ہے۔ اور پھر جب سانس باہر نکالیں تو تصور کریں کہ زہریلے اثرات، دباؤ اور منفی توانائی آپ کے جسم سے خارج ہو رہی ہے۔

۴- اپنے تصور میں ایک صحت مند خلیہ لائیں۔ مثلاً کسی جگمگاتے ہوئے روشن

نقطہ کو صحت مند خلیہ تصور کرلیں۔

۵- اب تصور کریں کہ صحت مند خلیوں (جگمگاتے ہوئے نقطوں) کا ایک ہجوم ہے جسے آپ اپنی مرضی کے مطابق جسم کے کسی حصہ کو روانہ کر رہے ہیں۔ صحت مند خلیوں کے ہجوم کو اپنے تصور میں جسم کے اس حصہ میں بھیجئے جو کینسر سے متاثر ہے یا وہ حصہ جس کا آپریشن ہو چکا ہے۔ اپنے تصور میں دیکھیے کہ اس حصہ کی بافتیں صحت مند اور توانا ہو رہی ہیں۔ ان کی کیفیت وہی ہے جو بچپن میں ہوا کرتی تھی۔

یہ ذہنی مشق روزانہ کم ازکم ایک بار اور دس سے پندرہ منٹ تک کیجیے۔ آپ یہ مشق اس وقت بھی کر سکتے ہیں جب ذہنی دباؤ اور اضمحلال کے شکار ہوں۔ ان لمحوں کو خوشگوار فرحت بخش اور روحانی آسودگی کے لمحے بنا لیجیے۔

تنہائی آپ کی اذیت کو بڑھاتی ہے

یورپ اور امریکہ میں کینسر سپورٹ گروپ تشکیل دیے جاتے ہیں۔ اس کا مقصد کینسر میں مبتلا مریضوں کو اپنے جیسے لوگوں کی رفاقت میسر آجائے اور وہ تنہائی کے عذاب سے محفوظ رہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے اسسٹنٹ کلینکل پروفیسر آف سائیکیاٹری اور **(Get Out Of Your Own Way)** کے مصنف ڈاکٹر مارک گولسٹون کہتے ہیں کہ کسی کینسر سپورٹ گروپ میں شامل ہونے کا مطلب خاموشی سے اذیت برداشت کرنے اور دوسروں سے نفسیاتی قوت حاصل کرنے میں فرق ہے۔

ڈاکٹر گولسٹون کا کہنا ہے کہ درد اور اذیت میں بہت فرق ہے۔ اذیت اکثر اوقات درد کے ساتھ اس درد میں خود کو تنہا محسوس کرنا ہوتی ہے۔ کینسر آپ کو تنہائی کے اذیت ناک احساس میں مبتلا کر دیتا ہے۔ لیکن جب آپ کسی سپورٹ گروپ میں شامل ہوتے ہیں یا کینسر کے کسی اور مریض کے ساتھ رابطہ میں رہتے ہیں تو آپ کی تنہائی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ اپنے جیسے دوسرے لوگوں سے مل کر آپ کو حوصلہ ملتا ہے۔ صرف وہ لوگ جو آپ جیسی کیفیت سے گذر رہے ہیں یہ کہہ سکتے ہیں۔ میں سمجھتا ہوں، آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟

گٹھیا
(GOUT)

جب آپ کے پاؤں کی بڑی انگلی بیڈ کے فریم سے براہ راست ٹکراتی ہے تو درد سے جھنجھنا اُٹھتی ہے۔ جب یہ تنگ جوتے میں بھنچ جاتی ہے تو درد کی ٹیسیں اُٹھتی ہیں اور یہ سب کچھ برداشت ہو جاتا ہے لیکن جب اس پر گٹھیا کا حملہ ہوتا ہے تو ناقابل برداشت اذیت شروع ہو جاتی ہے۔ اب آپ سنجیدگی سے درد کی شدت کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔

اس اذیت کو شعلہ فشاں کرنے والا مادہ یورک ایسڈ کہلاتا ہے۔ جب آپ کا جسم یورک ایسڈ بہت زیادہ مقدار میں بنانے لگتا ہے یا آپ کے گردے تیزی سے جسم کو اس سے نجات نہیں دلاتے تو اس کی اضافی مقدار آپ کے جوڑوں کے اندر اور اردگرد کرسٹلز کی صورت میں جمع ہو جاتی ہے۔ عموماً اس کا اجتماع پاؤں کی بڑی انگلی کے اردگرد ہوتا ہے۔ یہ اجتماع ورم، دکھن اور پھر شدید درد پیدا کرتا ہے۔ صورت حال اتنی سنگین ہو جاتی ہے کہ آپ کے پاؤں پر پڑی بستر کی چادر کو کھینچنا اذیت ناک درد کا سبب بن جاتا ہے۔

صورت حال میں خرابی پیدا کرنے سے پہلے گٹھیا کوئی انتباہی اشارہ نہیں دیتا۔ ایک دن آپ کا پاؤں سب کچھ ٹھیک محسوس کر رہا ہوتا ہے تو دوسرے دن یوں لگتا ہے کہ

پنجے میں گرم گرم میخ ٹھونکی جا رہی ہے۔ درد کی اشتعال انگیزیاں ابتدا میں مسلسل نہیں ہوتیں لیکن پھر وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ ان کے حملے پے در پے ہونے لگتے ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو گٹھیا جوڑوں کو زبردست نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ان میں سختی آ جاتی ہے اور نقل و حرکت انتہائی محدود ہو کر رہ جاتی ہے۔

گٹھیا کا مرض موروثی ہے اور نسل در نسل آگے چلتا رہتا ہے لیکن ایسے افراد کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے جن کے خاندان میں اس کے اثرات تو نہیں ہوتے لیکن وہ خود اضافی وزن رکھتے ہیں، بہت زیادہ شراب نوشی کرتے ہیں اور بہت زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ جسم میں جا کر جب گوشت کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے تو یورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے۔ گٹھیا کے درد کو مشتعل کرنے میں بیماریاں، چوٹ اور کریش ڈائیٹ (فاقے) بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

علاج

ڈاکٹر لوگ گٹھیا کے علاج کے لیے ادویات کا سہارا سب سے پہلے لینے کے حامی ہیں۔ شکاگو میڈیکل سکول اور فنچ یونیورسٹی آف ہیلتھ سائنسز کے ڈیپارٹمنٹ آف میڈیسن کے چیئرمین ڈاکٹر ایرک پی گال کے مطابق متعدد ادویات گٹھیا کے اثرات کو زائل کرنے اور آئندہ اس کے حملوں سے محفوظ رکھنے کے لیے دستیاب ہیں۔ لیکن گٹھیا کے درد پر قابو پانے کے لیے آپ از خود بھی بہت سے اقدامات کر سکتے ہیں۔ ماہرین فوری افاقہ کے لیے تجویز کرتے ہیں کہ:

توقف کیجیے: گٹھیا کے حملہ کے دوران سب سے پہلے متاثرہ جوڑ کو آرام دینا ضروری ہوتا ہے۔ ڈاکٹر آرتھر گریزل معروف رھیوماٹولوجسٹ اور آرتھرائٹس فاؤنڈیشن کے سابق ترجمان ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے پاؤں کی بڑی انگلی درد کرتی ہے تو چلنا پھرنا معطل کر کے پاؤں کو اپنے جسم سے تھوڑا سا اونچا رکھیے۔ درد کے حملہ کے دوران چلنا پھرنا ناگزیر ہو تو کسی لاٹھی یا بیساکھی کا سہارا لیجیے۔

برف استعمال کیجیے: ڈاکٹر گریزل مشورہ دیتے ہیں کہ متاثرہ جوڑ پر ایک وقت میں کم از کم ۲۰ منٹ تک برف لگائیے۔ لیکن جلد کو برف سے محفوظ رکھنے کے لیے برف کا

پیک کپڑے وغیرہ میں لپیٹ کر استعمال کرنا نہ بھولیے۔

خوشبو آپ کی مدد کرسکتی ہے: اروماتھراپسٹ (خوشبو سے علاج کرنے والے ماہرین) تجویز کرتے ہیں کہ دکھتے ہوئے پنجے کو ایسے ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر ڈبوئے رکھنا تسکین بخشتا ہے جس میں جونیپر اور روز میری کی خوشبوئیں شامل کر دی گئی ہوں۔ ماہرین کی ہدایت کے مطابق ۲ کوارٹ ٹھنڈے پانی میں دس دس قطرے (JUNIPER) اور (ROSEMARY) (جنگلی صنوبر اور سفید نرگس) تیل کے شامل کرلیں۔ اس پانی میں کچھ دیر تک پورا پاؤں ڈبوئے رکھیں۔

لذت کام و دہن بھول جایئے: ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ خوش خوراکی پہ قابو پا لیں تو گٹھیا کے حملوں پہ بھی قابو پا سکتے ہیں۔ آپ کو سختی کے ساتھ دل، کلیجی، گردے، یخنی شوربہ اور اینکووئی جیسی مچھلیوں اور گوشت کو اپنی ڈائننگ ٹیبل سے اٹھا دینا ہوگا۔ اس طرح کی خوراک آپ کے جسم میں یورک ایسڈ کی سطح اونچی کر دیتی ہے اور دیگر پیچیدگیوں سے پہلے گٹھیا کو غالب کرتی ہے۔

شراب نوشی ترک کر دیں: بہت زیادہ شراب نوشی بھی یورک ایسڈ میں اضافہ کرتی ہے۔ ڈاکٹر گریزل کہتے ہیں کہ اگر آپ گٹھیا کے حملوں کی زد میں رہتے ہیں تو جائزہ لیجیے آپ اپنی شام مے خوری کی نذر تو نہیں کر رہے۔ اسے ترک کر دیجیے یا پھر اعتدال پہ ضرور رکھیے۔

کیفین بھی نامہربان ہے: کافی، چائے، کولا اور دوسرے ایسے مشروبات جن میں کیفین ہوتی ہے وہ آپ کے جسم میں موجود یورک ایسڈ کی مقدار کو منفی انداز میں متاثر کرتے ہیں۔ اگرچہ کیفین کے اثرات لوگوں میں مختلف پائے جاتے ہیں لیکن توجہ دینا ضروری ہے۔ ممکن ہے کیفین کا حصول زیادہ ہو جس کے نتیجہ میں گٹھیا کے حملے ہو رہے ہیں۔

وٹامن سی کا منفی اثر: وٹامن سی اگرچہ ایک ضروری غذائی جزو ہے اور ہمیں بہت سے دفاعی حصار مہیا کرتی ہے لیکن بعض اوقات یہ بذات خود آپ کو بیمار کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ڈاکٹر گریزل کہتے ہیں کہ گٹھیا کے مریضوں کو وٹامن سی کے قریب سے بھی نہیں گزرنا چاہیے۔ وٹامن سی کے سپلیمنٹ گردوں کو یورک ایسڈ خارج کرنے کی

راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

پانی پینا نہ بھولیے: کچھ لوگ بہت کم پانی پیتے ہیں۔ اگر آپ گٹھیا کے حملہ میں ہیں تو جائزہ لیجیے آپ پانی کا استعمال کم تو نہیں کرتے؟ ماہرین کا کہنا ہے کہ وافر مقدار میں پانی پینے سے یورک ایسڈ کے کرسٹلز جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ کوشش کیجیے روزانہ ۸ گلاس (۸ اونس فی گلاس) پانی ضرور پیا کریں۔

اپنا وزن کم کیجیے: اضافی وزن کا تعلق خون میں یورک ایسڈ کی اونچی سطح سے پایا جاتا ہے۔ اگر آپ اپنا وزن بتدریج کم کر لیتے ہیں تو گٹھیا کے حملوں کے خطرے سے کافی حد تک محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر گریزل کہتے ہیں کہ وزن تیزی سے کم کرنے کا کوئی پروگرام نہ اپنایئے۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ تیزی سے وزن کم کرنا گٹھیا کے حملے کی ترغیب بن جاتا ہے۔

اپنی ادویات کا جائزہ لیجیے: ڈاکٹر گریزل کہتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر پہ قابو پانے والی کچھ ادویات یورک ایسڈ میں اضافہ کرتی ہیں۔ ایک بات اور پیش نظر رکھیے گٹھیا کی کچھ ادویات اگر دوسری ادویات کے ساتھ لی جائیں تو ٹھیک طرح کام نہیں کرتیں۔ چنانچہ اپنے ڈاکٹر کو ان تمام ادویات کے بارے میں بتایئے جو آپ روزانہ لے رہے ہیں۔

تکلیف دہ جوتے نہ پہنیے: تنگ جوتوں سے پاؤں کو آنے والا معمولی سا زخم آپ کے پاؤں کی بڑی انگلی میں گٹھیا کا درد بیدار کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر گلین گیسٹ ورتھ ہدایت کرتے ہیں کہ بہت زیادہ تنگ یا پنجے کو جکڑ لینے والے جوتے کبھی نہ پہنیں۔

ڈاکٹر سے کب رابطہ کریں؟

ڈاکٹر آرتھر گریزل کا کہنا ہے کہ گٹھیا کا شدید حملہ ہونے پر زیادہ تاخیر نہ کریں اور ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں۔ شدید حملہ میں متاثرہ جوڑ عموماً سرخ ہو جاتے ہیں۔ چھونے پر گرم محسوس ہوتے ہیں اور درد ناقابل برداشت ہو جاتا ہے۔

گلے کی دکھن

(SORE THROAT)

بچوں کے گلے کا درد تو محض ایک دن سکول سے چھٹی ٹیلیوژن پہ کارٹون پروگرام اور آئس کریم کا ایکسٹرا بگ باؤل کافی رہتا ہے لیکن بڑے افراد ان چونچلوں کے متحمل نہیں ہو سکتے۔ انہیں روزمرہ کے دفتری یا کاروباری امور نمٹانا ہوتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ گلے کی خراش، جلن اور دکھن از خود ختم ہو جائے گی۔ اس کے لیے بقیہ اہم کاموں کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا لیکن شام ہونے تک ان کا دکھتا ہوا گلا آواز سے محروم کر دیتا ہے۔

ہم لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ گلے کی دکھن بچوں کی بیماری ہے لیکن دنیا بھر میں ہر سال ۴ کروڑ کے قریب افراد اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ وائرس یا بکٹیریا سے پیدا ہونے والے انفیکشن کی ایک علامت ہے، لیکن گلے کی دکھن پیدا کرنے والے اور بہت سے عوامل بھی ہیں جن میں معدے کی تیزابیت، تمباکو کا دھواں، گردوغبار، خشک گرمی، آلودگی، پولن (پودوں کا زرگل) اور الرجی پیدا کرنے والے متعدد عوامل شامل ہیں۔ گلے کا زیادہ استعمال بھی ایک بڑا سبب ہے چیخ چیخ کر بولنے اور مسلسل گانے کے نتیجہ میں بھی گلے کا درد لاحق ہو جاتا ہے۔

گلے کی دکھن عام طور پر دو چار دنوں میں از خود ختم ہو جاتی ہے لیکن آپ کو یہ عرصہ بھی تکلیف میں گزارنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ گلے کی فوری تسکین کے لیے درج ذیل

ٹپس آزمائیں:

گفتگو نہ کریں: ڈاکٹر آسکر جینیگر کہتے ہیں کہ اگر بولنے سے گلا دکھتا ہے اور خراش میں شدت آتی ہے تو گفتگو چھوڑ دیجیے۔ کم ازکم عارضی طور پر ایک دو دن چپ کا روزہ رکھ لیں۔ ڈاکٹر جینیگر اپنی کتاب **(A different kind of healing)** میں لکھتے ہیں کہ ایسا کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن بہت سے لوگ اس بات کی پرواہ نہیں کرتے اور تکلیف میں غیر ضروری اضافہ کر لیتے ہیں۔

آہستہ بولیں: ڈاکٹر چارلس این فورڈ کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے لیے بولنا بہت ضروری ہے تو پھر اپنی معمول کی آواز میں نہ بولیں بلکہ دھیمی آواز کے ساتھ آہستہ آہستہ گفتگو کریں۔ اونچی آواز میں مت بولیں۔ اگر شور میں آپ کو دوسروں تک اپنی آواز پہنچانا مشکل ہو تو چیخ کر بولنے سے گریز کریں۔ ایسی کوشش گلے کی خرابی میں مزید اضافہ کر دے گی۔

خود کو سیراب کریں: ڈاکٹر ڈیوڈ ایلیسی مشورہ دیتے ہیں کہ خوب پانی پئیں گلا خشک نہ ہونے دیں۔ اگر آپ کا گلا خشک ہوگا تو دکھن میں اضافہ ہوگا۔ معمولی سی پیاس محسوس ہونے پر فوراً پانی کی طرف ہاتھ بڑھائیں۔ روزانہ آٹھ گلاس پانی پینا بہت سی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔

بھاپ لیں: ڈاکٹر بیری سی بیرن تجویز کرتے ہیں کہ گلے کی خشک بافتوں کو بھاپ کی مدد سے تر کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے کسی بڑے برتن میں خوب گرم پانی لیں۔ اس سے اٹھتے ہوئے بھاپ پر سر پر تولیہ رکھ کر اس طرح سر نیہوڑائیں کہ زیادہ سے زیادہ بھاپ آپ کے سانس میں شامل ہو سکے۔ شاور سے گرم پانی کھول کر باتھ روم میں معقول مقدار میں بھاپ جمع کی جا سکتی ہے۔ اس میں گہرے سانس لینا بھی مفید رہتا ہے۔

چائے میں شہد ملائیں: ڈاکٹر سنتھیا ایم واٹسن اس روایتی علاج کی پرزور حامی ہیں۔ ایک کپ چائے میں ایک کھانے کا چمچہ شہد اور آدھے لیموں کا رس شامل کر کے پینے سے گلے کی خراش اور دکھن کو تسکین ملتی ہے۔ کچھ لوگ اس چائے کا ذائقہ بڑھانے کے لیے تھوڑی سی پسی ہوئی سرخ مرچ بھی شامل کر لیتے ہیں۔ مرچ میں غالباً مسکن

اثرات پائے جاتے ہیں لیکن یہ آپ کی قوت مدافعت میں بہرحال توانائی لاتی ہے۔

غرارے زیادہ مفید نہیں ہوتے: غرارے یا غرغرے کرنے سے پہلے دو دفعہ سوچ لیں کیونکہ ان سے گلے کی دکھن میں اضافہ اور اصلاح میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر فورڈ کا کہنا ہے کہ دن میں ایک دو دفعہ غرارے کرنے سے بظاہر تسکین محسوس ہوتی ہے کیونکہ نمکین پانی گلے میں دوران خون کو تیز کر دیتا ہے۔ لیکن اسے معمول بنا لینا اور خصوصاً ماؤتھ واش کے ساتھ استعمال کرنا' گلے کی بافتوں میں مزید اشتعال پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ نمکین پانی سے گلے کو کبھی کبھار صاف کرنا چاہتے ہوں تو ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ آدھے کپ پانی میں ایک چوتھائی چائے کا چمچہ نمک شامل کر لیا کریں۔ اس محلول کو صرف غرارے کے لیے استعمال کریں نگلنے کی اجازت نہ دیں۔

ٹھنڈی چیزوں سے علاج: گلے کی تکلیف بہرحال آپ کو اجازت دیتی ہے کہ آئس کریم کھائیں۔ ڈاکٹر جینیگر مشورہ دیتے ہیں کہ میٹھی برف کا ٹکڑا چوسنا بھی گلے کے درد کو تحلیل کرتا ہے۔ آئس کینڈی بہرحال ٹھنڈی' سیال اور خوش ذائقہ ''دوا'' ثابت ہوتی ہے۔

لوزینجز استعمال کریں: دوا شامل کر کے بنائی جانے والی گولیاں ''لوزینجز'' گلے کو ٹھنڈا اور تر رکھتی ہیں۔ ڈاکٹر ایلیسی کا کہنا ہے کہ گلے کے لیے بنائی جانے والی سب گولیاں ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ گلے کی خرابی میں ایسی لوزینجز استعمال کریں جن میں گلیسرین ہوتی ہے۔ یہ گلے کی بافتوں کو خوب تر رکھتی ہے۔ ڈاکٹر ایلیسی تنبیہہ کرتے ہیں کہ ایسی لوزینجز سے گریز کریں جن میں منٹ یا منتھول ہو۔ یہ دونوں اجزاء انجام کار خشکی پیدا کرتے ہیں اور ہنجرا (Larynx) کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔

درد کی دوا بھی لیں: معمولی گلے کے درد میں ماہرین بروفین یا ایسیٹامینوفین کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ آپ کوئی سی دافع درد دوا لیں اسے چوبیس گھنٹے تک طبی ہدایات کے مطابق ضرور استعمال کریں۔ گلے کی تکلیف کا آغاز ہوتے ہی اسے استعمال کرنا شروع کریں اور بحالی صحت محسوس ہونے پر انہیں چھوڑ دیں۔ دوا کا استعمال ہمیشہ ضرورت کے مطابق اور بروقت کرنا چاہیے۔

دوا کا درست استعمال: اگر آپ گلے کے درد کے لیے اسپرین لینا چاہتے ہیں تو

اسے چوسنے یا منہ میں زیادہ دیر تک رکھنے کے بجائے نگل لیں۔ اسپرین چوسنا بعض اوقات گلے کو تسکین مہیا کرتا ہے لیکن یہ تسکین عارضی ہوتی ہے اور انجام کار گلے کی بافتوں کو مشتعل کرتی اور تیزابیت کی جلن کا سبب بنتی ہے۔

ہوا کی نالی صاف رکھنا: بند ناک آپ کو منہ کے ذریعے سانس لینے پر مجبور کرتی ہے۔ اس کے نتیجہ میں گلا خشک اور مشتعل ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر صالح مشورہ دیتے ہیں کہ بند ناک کھولنے کے لیے بلغم تحلیل کرنے والی دوا لیں' اس سے گلے کی خرابی بھی دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

الرجی کا تدارک کریں: عام قسم کی الرجی بھی سائی نس سے رطوبت کے اخراج کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ رطوبت جب ناک سے خارج ہونے کے بجائے گلے میں گرتی ہے تو گلا سوزش کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر گلے میں صرف خراش ہو درد نہ پیدا کرے تو یہ الرجی کی نشاندہی کرتا ہے۔ ڈاکٹر بیرن کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو الرجی ہے تو دافع الرجی ادویات کا استعمال تکلیف دور کر دیتا ہے۔ لیکن خیال رہے کہ الرجی دور کرنے والی ادویات جسم میں خشکی پیدا کرتی ہیں۔ چنانچہ ان دنوں پانی خوب پئیں۔ یہ ادویات غنودگی بھی طاری کرتی ہیں۔

کھانے پینے میں پرہیز: ایسی چیزیں کھانے پینے سے پرہیز کریں جو گلے کی تکلیف میں اضافہ کر دیں۔ ڈاکٹر بیرن ہدایت کرتے ہیں کہ سادہ غذائیں لیں لیکن باسی اور ٹھنڈی حالت میں نہ ہوں۔

تمباکو نوشی نہ کریں: تمباکو نوشی گلے میں خراش پیدا کرتی ہے۔ اگر آپ کا گلا پہلے سے متاثر ہے تو سگریٹ کا دھواں اسے مزید خراب کر دے گا۔

نزلہ زکام اور گلے کی خرابی

زکام اور فلو کی حالت میں عموماً ہمارا گلا بھی خراب ہو جاتا ہے۔ لیکن کچھ واقعات میں گلے کی خرابی کا سبب معدہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر چارلس این فورڈ بتاتے ہیں کہ معدے کا تیزاب غذا کی نالی میں گلے کی حدود میں پہنچ جاتا ہے۔ ایسا عموماً نیند کی حالت میں ہوتا ہے۔ چنانچہ آپ عجیب سی آواز اور تکلیف کے ساتھ بیدار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ

معدے سے تیزابیت کے اخراج کی شکایت رکھتے ہیں تو درج ذیل اقدامات کریں:

۱- مصالحے دار غذائیں کم کر دیں۔

۲- بھاری بھرکم کھانا دوپہر کے وقت کھائیں۔ رات کو ہلکا پھلکا کھانا لیں۔

۳- بستر پہ جانے سے ۲/۱ گھنٹہ پہلے کھانا پینا چھوڑ دیں اور تیزابیت دور کرنے والی کوئی دوا لیں۔

۴- سونے کے دوران اپنا سر اونچا رکھیں تاکہ تیزابیت گلے میں نہ آئے۔ شمال کی طرف سر رکھ کر نہ سوئیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

گلے کا درد اگر تین دن سے زیادہ عرصہ برقرار رہے یا پھر اس کے ساتھ درج ذیل علامتیں ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں:

۱- سانس لینا' نگلنا یا منہ کھولنا مشکل ہو۔

۲- ۱۰۱ درجے سے زیادہ تیز بخار ہو۔

۳- تھوک یا بلغم میں خون ہو۔

۴- سرخ باد نکل آئے۔

۵- گردن میں گومڑ یا ڈلا ہو۔

۶- کان درد یا پھر جوڑوں کا درد ہو۔

پچاس سال سے زائد عمر کے افراد جو تمباکو نوشی کے بھی عادی ہوں یا شراب پیتے ہوں انہیں گلے میں درد کی شکایت ہوتے ہی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان حالات میں گلے کے کینسر کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔ بچوں میں گلے کی خرابی کا معائنہ بھی ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ گٹھیا کے بخار کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے۔

گردن کا درد

(NECK PAIN)

انسانی جسم بلاشبہ ایک حیرت انگیز مشین ہے۔ لیکن بعض اوقات حیرت ہوتی ہے کہ قدرت نے سر کو کندھوں پہ لگانے کا کوئی اور بہتر طریقہ کیوں نہیں اپنایا؟ اپنی گردن کی جسمانی ذمہ داریاں دیکھیں تو بھی حیرت ہوتی ہے۔ اسے دھڑ کو سر کے ساتھ محض مربوط ہی نہیں رکھنا ہوتا بلکہ اس سر کو توازن میں رکھنا ہوتا ہے جو ایک گھنٹہ میں اوسطاً چھ سو مرتبہ دائیں بائیں اور اوپر نیچے حرکت کرتا ہے۔ اس حساب سے گردن کو کسی درخت کے تنے کی طرح ٹھوس ہونا چاہیے لیکن یہ کسی پھولوں کی ٹہنی سے بھی زیادہ نازک اور لچکدار ہوتی ہے۔ اس کے اندر سات مہرے ہوتے ہیں' درجنوں پٹھے' عضلات' جوڑ' جوڑ بندھن اور اعصاب کا ایک پیچیدہ جال ہوتا ہے جو جسم کے تمام اہم اعضا تک پھیلا ہوا ہے۔

اتنے نازک اور پیچیدہ ڈیزائن کے ساتھ ہماری گردن خاص طور پر موچ' کھنچاؤ اور دیگر نقصان دہ حملوں کی زد میں رہتی ہے۔ غالباً سب سے زیادہ تکلیف دہ صورت اس وقت بنتی ہے جب اچانک گردن آگے کی طرف جھٹکا کھاتی ہے یا پھر اسے پیچھے کی طرف دھکا لگتا ہے۔ لیکن گردن میں درد کے اور بھی بہت سے اسباب ہیں۔ مہروں کو ایک دوسرے سے الگ کرنے والے قرص کا پھٹ جانا' گردن میں بل آنا' کسی ریشے کا

ٹوٹ جانا' زیادہ استعمال یا پھر غلط پوسچر وغیرہ۔

ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی گردن کے درد سے ضرور واسطہ پڑتا ہے۔ ایک حالیہ سروے میں ۳۵ فی صد افراد نے بتایا کہ وہ ماضی میں کم از کم ایک دفعہ ضرور گردن کے درد میں مبتلا رہ چکے ہیں۔

اچھی خبر یہی ہے کہ ۷۰ سے ۸۰ فی صد تک گردن کے ہر قسم کے درد محض چند گھنٹوں میں یا پھر ایک دو دنوں میں از خود ختم ہو جاتے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے ایسوسی ایٹ پروفیسر آف نیورالوجی ڈاکٹر سکاٹ ہیلڈ مین کا کہنا ہے کہ اپنی گردن کے درد کو تحلیل کرنے اور اسے آئندہ خود سے دور رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل ٹپس کی مدد لی جائے:

معمولی سا مساج: ہلکا پھلکا مساج گردن کے پٹھوں کو نرم اور درد کو قابو کرنے میں کارگر رہتا ہے۔ ڈاکٹر گارتھ رسل کا کہنا ہے کہ سب سے پہلا کام مساج ہی ہونا چاہیے۔ اس سے عارضی لیکن فوری طور پر زبردست افاقہ ہوتا ہے۔

آکوپریشر: آکوپریشر کے ماہرین کا کہنا ہے کہ گردن کے عقب میں دو پوائنٹ ایسے ہوتے ہیں جن پر دباؤ ڈالنے سے گردن کا درد دور ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں پوائنٹ ریڑھ کے ابتدائی حصہ کے دونوں طرف دو انچ کے فاصلہ پر کھوپڑی کی بنیاد کے نیچے ہوتے ہیں۔ اپنے انگوٹھوں کو استعمال کرتے ہوئے ان پوائنٹس کو بیک وقت ایک منٹ کے لیے دبائیں۔ اس عمل کو آسان بنانے کے لیے کسی میز یا ڈیسک کے سامنے بیٹھ جائیں اور اپنی کہنیاں اس پر رکھ لیں۔ گردن کے مذکورہ پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے کے دوران اپنی آنکھیں بند رکھیں۔

اسپرین: ڈاکٹر ہیلڈ مین کہتے ہیں کہ اسپرین آپ کو گردن کے درد سے نجات دلانے میں فوری اور اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ماہرین کی نظر میں اسپرین سے بہتر کوئی دافع درد دوا نہیں۔ لیکن اسپرین یا NSAIDs میں سے کوئی بھی دوا منتخب کریں اس کی سب سے چھوٹی خوراک (ڈوز) استعمال میں لائیں۔ گردن کے درد میں معمولی مقدار ہی کافی ہوتی ہے۔

نقل وحرکت: کوشش کریں کہ زیادہ دیر تک ایک ہی پوزیشن میں نہ بیٹھے رہیں۔

ڈاکٹر رسل کا کہنا ہے کہ مسلسل سر جھکائے میز پر فائل ورک کرتے رہنا یا سارا دن کمپیوٹر سکرین پر نظریں جمائے رکھنا' گردن پہ بہت زیادہ بوجھ ڈالتا ہے۔ چنانچہ ضروری ہے کہ وقفے وقفے سے اپنی پوزیشن بدلتے رہیں اور کم از کم ہر آدھے گھنٹہ کے بعد گردن کے پٹھے پھیلانے کا عمل دو تین دفعہ کریں۔ اس میں گردن کو دائیں بائیں گھمانا' اوپر نیچے کرنا اور سر کو دائیں بائیں اس طرح جھکانا جیسے آپ اپنا کان کندھے سے لگانے کی کوشش کر رہے ہیں۔

توازن: ڈاکٹر سٹیلا شگی نا کا مشورہ دیتی ہیں کہ جب آپ کو مسلسل بیٹھنا ہو تو اپنی گردن نیوٹرل پوزیشن میں رکھیں۔ نہ تو اسے آگے کو خم دیں اور نہ ہی زیادہ پیچھے کی طرف جھکائیں۔ اپنے بیٹھنے کا انداز بھی ایسا رکھیں کہ آپ کے کولہے اور گھٹنے ۹۰ درجہ کا زاویہ بنائیں۔

اونچی میز: ممکن ہے آپ کی میز مناسب اونچائی نہ رکھتی ہو جس کی وجہ سے آپ گردن کے درد میں مبتلا رہتے ہیں۔ اگر آپ کو بہت زیادہ لکھنے پڑھنے کا کام کرنا ہوتا ہے تو پھر اتنی اونچی میز اپنے آگے رکھیں کہ گردن کو جھکائے رکھنا ضروری نہ رہے۔ ڈاکٹر شگی نا کہتی ہیں کہ لکھنے لکھانے کا کام اپنی آنکھوں کی سطح کے اتنا قریب رکھ کر کریں کہ سر نہ جھکانا پڑے محتاط رہیں آپ کا سر سارا دن جھکا ہوا نہیں رہنا چاہیے۔ اگر آپ کو آگے جھکنا پڑے تو صرف سر اور گردن نہ جھکائیں بلکہ کولہوں پہ بالائی دھڑ کو خم دے کر آگے جھکیں۔

کمپیوٹر سکرین: اگر آپ کمپیوٹر پر کام کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ سکرین براہ راست آپ کی آنکھوں کے لیول پہ بالکل سامنے ہو۔ ڈاکٹر شگی نا کا تاکید کرتی ہیں کہ کمپیوٹر سکرین آپ کے پہلو میں یا دائیں بائیں ہٹی ہوئی نہ ہو تا کہ آپ کو سر اور گردن ایک ایسے زاویہ پر نہ رکھنے پڑیں جو گردن کے پٹھوں کو اینٹھن میں مبتلا کر دے۔

ڈرائیونگ: اپنی کار کی ڈرائیونگ سیٹ اس طرح ایڈجسٹ کریں کہ آپ کو سٹیرنگ وھیل کے اوپر سے سامنے دیکھنے میں کوئی تناؤ اور مشکل پیش نہ آئے۔ شگی نا کا مشورہ دیتی ہیں کہ ڈرائیونگ کرتے ہوئے آپ کی نشست ایسی نہیں ہونی چاہیے کہ

آپ کو سڑک پہ دور تک دیکھنے کے لیے اپنی گردن کو آگے نکالنا پڑے۔ اسی طرح آپ کا ہیڈریسٹ بھی اس طرح ایڈجسٹ ہونا چاہیے کہ گردن اچانک رکنے پر پیچھے کو نہ جھک جائے۔

ٹیلیفون پہ گفتگو: عموماً لوگ ٹیلیفون ریسیور کو کان سے لگانے کے باوجود سر کو تھوڑا سا ریسیور کی طرف جھکا لیتے ہیں اس سے گردن میں بل آ جاتا ہے۔ کچھ لوگ ریسیور کو کان کے ساتھ رکھنے کے لیے کندھے کو اونچا کر دیتے ہیں تاکہ ہاتھ فارغ ہو جائے۔ یہ عادت اور بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔ ڈاکٹر رسل کہتے ہیں کہ ٹیلیفون پہ طویل گفتگو سے مکمل گریز کریں اور اگر مجبوری ہو اور آپ کو دن کا زیادہ حصہ ٹیلیفون پہ بات کرنے میں گذارنا ہو تو پھر سپیکر فون یا ہیڈ فون استعمال کیا کریں۔ اور اگر یہ موجود نہ ہوں تو پھر ریسیور کو تھوڑی دیر بعد دوسرے کان سے لگا لیا کریں۔

لیٹنے کا پوسچر: اگر آپ ناموزوں انداز میں لیٹتے ہیں تو بیدار ہونے پر عموماً گردن کے درد میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پیتھالوجسٹ اور یوگا انسٹرکٹر ڈاکٹر میری شیز کا کہنا ہے کہ جو لوگ اوندھے منہ سوتے ہیں وہ گردن کے مسائل کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ پیٹ کے بل لیٹنا اور نرم گدا استعمال کرنا دونوں ہی نقصان دہ ہیں۔ اگر آپ پیٹ کے بل سونے کے عادی ہیں اور اس کے بغیر نیند نہیں آتی تو لمبا تکیہ استعمال کریں جو سر اور بالائی دھڑ کے نیچے رہے۔

چت یعنی کمر کے بل لیٹنے والے لوگ اگر اونچا تکیہ استعمال کریں تو ان کی گردن بعض اوقات درد سے لبریز ہو جاتی ہے۔ پہلو کے بل لیٹنے کے لیے اونچا تکیہ مناسب ہے۔ چت لیٹنے والے لوگ تکیہ کے بغیر سوئیں تو گردن کے درد اور بل سے محفوظ رہتے ہیں۔

خواب آور ادویات: جب آپ گہری نیند میں ہوتے ہیں تو آپ کا جسم از خود مسلسل کروٹ بدلتا رہتا ہے تاکہ آرام دہ پوزیشن میں رہے۔ لیکن جب آپ خواب آور یعنی نیند کی گولیاں کھا کر سوتے ہیں تو جسم کا یہ خودکار عمل ختم ہو جاتا ہے چنانچہ آپ ایک ہی پوسچر میں بے سدھ پڑے سوتے رہتے ہیں۔ صبح بیدار ہونے پر گردن اینٹھن اور درد میں مبتلا ہوتی ہے۔ یہی صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ شراب پی کر یا بہت زیادہ تھکاوٹ کے بعد سوتے ہیں۔

ٹھنڈی ہوا: ٹھنڈک آپ کے پٹھوں کو جامد کر دیتی ہے ان میں گردن کے پٹھے بھی شامل ہیں۔ ڈاکٹر ہیلڈ مین مشورہ دیتے ہیں کہ ٹھنڈے موسم میں باہر نکلیں تو اپنی گردن سکارف وغیرہ میں لپیٹ لیں یا اوورکوٹ کا کالر کھول لیں۔ یخ بستہ موسم میں واپسی پر آپ کی گردن کسی تکلیف میں نہیں ہوگی۔

کندھوں کی ورزش: ڈاکٹر رسل گردن کے تنے ہوئے پٹھوں کو نرم کرنے کے لیے ایک سادہ سی ورزش بتاتے ہیں۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھ اپنی گود میں رکھ لیں۔ کمر سیدھی اور تنی ہوئی رہے۔ اب اپنے سر کو آگے کی طرف اس طرح جھکائیں کہ ٹھوڑی چھاتی کے ساتھ لگ جائے۔ اپنا سر آہستہ آہستہ بائیں طرف جھکائیں۔ جس قدر ممکن ہو اوپر کی طرف دیکھیں اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اپنے سر کے اوپر کچھ دیکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ ایک بار پھر ٹھوڑی اپنی چھاتی کے ساتھ لگائیں اور اب سر کو آہستہ آہستہ دائیں طرف جھکائیں۔ ایک بار پھر اوپر کی طرف دیکھیں۔

جب بھی گردن میں تناؤ محسوس ہو یہ ورزش تین دفعہ کریں۔

گردن پہ کالر یا نیک بریس

یہ بات ابھی تک تصفیہ طلب ہے کہ گردن پہ کالر (Collar) یا نیک بریس (Neck Brace) کا استعمال سودمند ہے یا نہیں؟ ڈاکٹر گارتھ رسل کہتے ہیں کہ آپریشن یا گردن پہ چوٹ آ جانے کے بعد اس کا استعمال مناسب رہتا ہے۔ اس سے گردن کا مکمل طور پر صحت مند ہونا یقینی ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ بریس کا استعمال زیادہ عرصہ تک کریں تو یہ بحالی کا عمل طویل کر دیتا ہے۔ ایک ہفتہ تک کالر یا بریس پہننے کا مطلب ہے کہ آپ گردن کو پہنچنے والے نقصان کی تلافی ایک ماہ تک التواء میں ڈال دیتے ہیں۔ جتنے ہفتے آپ اسے پہنے رہیں گے بحالی کا عمل سستی کا شکار رہے گا۔

ڈاکٹر شیکی ناکا کہتی ہیں کہ بریس کے استعمال میں ایک مسئلہ اس طرح پیدا ہوتا ہے کہ اسے ٹھیک طرح پہنا نہیں جاتا۔ بریس کا اصل مقصد گردن کے پٹھوں کو حرکت دینا اور پھیلانا ہوتا ہے لیکن اسے اس طرح استعمال کیا جاتا ہے کہ پٹھے جامد ہو جاتے ہیں۔ اگر اسے درست طریقے سے فٹ نہ کیا جائے تو یہ فائدہ کی بجائے نقصان پہنچاتا ہے۔

ڈاکٹر تھامس ریزو بھی یہی کہتے ہیں کہ عام طور پر یہ غلطی کی جاتی ہے کہ نیک بریس کو غلط طریقے سے پہنا جاتا ہے۔ بریس کا تنگ حصہ آگے کی طرف یعنی ٹھوڑی کے نیچے رہنا چاہیے۔ لوگ عموماً چوڑا حصہ ہی آگے کی طرف رکھتے ہیں۔ اس سے ٹھوڑی اوپر کو اٹھی رہتی ہے اور گردن کے عقبی پٹھوں پر مسلسل دباؤ رہتا ہے۔

نیک بریس پہننے کا فیصلہ ازخود نہ کریں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ اگر وہ ضروری سمجھتا ہے تو اسے استعمال کریں اور پہننے سے پہلے اس کی ایڈجسٹ منٹ اپنی پوزیشن اور سائز کے مطابق کر لیں۔ ڈاکٹر سے واضح طور پر سمجھ لیں کہ اسے کیسے اور کب تک پہننا ضروری ہے؟

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ تھوڑی سی احتیاط، توجہ اور گھریلو علاج اپنائیں تو گردن کا درد ازخود ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات یہ سنگین مسائل کے امکانات کا اشارہ ہوتا ہے۔ صحت کے ان سنگین مسائل کے لیے ڈاکٹر ہی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر سکاٹ ہیلڈ مین مشورہ دیتے ہیں کہ اگر مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں تو کسی تاخیر کے بغیر ڈاکٹر سے رجوع کریں:

☆...... اگر گردن کے درد میں ایک ماہ کے دوران کمی نہ آئے۔
☆...... گردن میں داخلی یا خارجی چوٹ آئے۔
☆...... آپ کی ٹانگوں میں ہم آہنگی نہ رہے۔
☆...... بازوؤں میں بتدریج کمزوری یا بے حسی پیدا ہو جائے۔
☆...... پیشاب یا اجابت کے افعال میں تبدیلی آ جائے۔
☆...... مسلسل بخار لاحق رہے۔
☆...... درد جورات کو شدت اختیار کر لے۔

ഇഇ

گردے کی پتھریاں

(KIDNEY STONES)

قدیم حکماء کہا کرتے تھے کہ گردے کی پتھریاں مردوں کو قدرت کی طرف سے دردزہ سے آشنا کرنے کا ایک ذریعہ ہیں۔ بلاشبہ گردے کی پتھریوں کا درد زچگی کے درد کی شدت رکھتا ہے اور مریض کو اس وقت زبردست آسودگی ملتی ہے جب یہ اذیت ناک سنگریزے پیشاب کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔

گردے کی پتھریاں دراصل معدنی اجزا کی قلمی شکلیں ہوتی ہیں جو گردوں میں اٹک جاتے ہیں۔ یہ پتھریاں خوردبینی ذرات سے لے کر بادام تک کی جسامت رکھتی ہیں۔ چھوٹی پتھریاں تو مثانے سے گزر کر پیشاب کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتی ہیں لیکن بڑی جسامت رکھنے والی پتھریاں پیشاب کی نالی میں پھنس کر رہ جاتی اور اذیت کا سبب بنتی ہیں کیونکہ گردوں سے مثانے تک پیشاب کی نالی بہت تنگ ہوتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو آپ کے جسم کا ہر خلیہ چلاتا ہے "خدا کے لیے ایمرجنسی روم میں پہنچو"۔

تقریباً دس فی صد لوگوں کو زندگی کے کسی نہ کسی حصہ میں گردوں کی پتھریوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ کچھ تو ان میں زیادہ بدقسمت واقع ہوتے ہیں اور ایک اندازے کے مطابق ہر پانچ مریضوں میں سے چار مرد ہوتے ہیں۔ جب ایک دفعہ آپ کے گردے کی پتھری خارج ہو جائے تو اس بات کا پچاس فی صد امکان رہتا ہے کہ اگلے پانچ

سات برسوں میں آپ ایک دفعہ پھر اس اذیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

سرکتے سنگریزے

گردے کی پتھریوں کو سرکتے سنگریزے کہا جاتا ہے جو گردوں سے سرکتے ہوئے پیشاب کی نالی میں آتے ہیں اور پھر خاموشی سے خارج ہو جاتے ہیں یا اپنی موجودگی کا قیامت خیز اعلان کرتے ہیں۔ بعض اوقات گردے کی کوئی پتھری اتنا ناقابل برداشت درد پیدا کرتی ہے کہ یہ آپ کو کسی تاخیر کے بغیر طبی مدد لینے پر مجبور کر دیتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہی اقدام آپ کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ ضروری ہوتا ہے کہ آپ کے گردے کی پتھری کا بھرپور جائزہ لیا جائے۔ چنانچہ آپ کو کچھ ٹیسٹ کرانا پڑتے ہیں۔

ان ٹیسٹوں کے رزلٹ آپ کے ڈاکٹر کو اس قابل بناتے ہیں کہ وہ آپ کے جسم میں ان کیمیائی مادوں کے عدم تناسب کا تعین کریں جو پتھریاں پیدا کرتے ہیں۔ اسی بنیاد پر آئندہ پتھریوں کی تشکیل روکنے کے لیے حفاظتی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں اور موجود پتھریوں کی تحلیل اور اخراج کا انتظام کیا جاتا ہے۔

صرف وقت اور کافی مقدار میں مائعات (پانی، جوسز اور دیگر سیال غذائیں) ہی آپ کی پتھری کو خارج کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ درج ذیل اقدامات ان اذیت ناک کنکروں کو آپ کے جسم میں آخری مرتبہ پیدا ہونے اور رکنے کی اجازت دیتے ہیں:

کم گوشت کھانا: حیوانی پروٹین پہ مبنی غذاؤں کا زیادہ مقدار میں استعمال کیلشیئم کی پتھریوں کو وجود میں لاتا ہے۔ ڈاکٹر جان برکاف، کولمبیا میڈیکل سینٹر میں اسسٹنٹ پروفیسر آف کلینیکل یورالوجی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے جسم میں پتھریاں تشکیل دینے کا رجحان پایا جاتا ہے تو اپنی روزمرہ خوراک میں گوشت کا جزو کم سے کم کر دیں۔

نمک چھوڑنا: سوڈیم رکھنے والی غذائیں بھی پتھریوں کی تشکیل کو دعوت دیتی ہیں۔ ڈاکٹر برکاف کہتے ہیں کہ اپنی غذاؤں میں نمک شامل کرنا ترک کر دیں۔ دیگر نمکین پکوان اور چپس وغیرہ بھی آپ کے لیے نقصان دہ ہیں۔ نمک آپ کی موجودہ پتھری کو توانا اور مزید پتھریوں کے امکان کو فروغ دیتا ہے۔

چکنائی سے گریز: جب غذائی چکنائی آنتوں میں پہنچ کر پوری طرح جذب نہیں ہوتی تو یہ کیلشیئم کو روک کر گردے کی پتھریاں بنانے کا عمل شروع کر دیتی ہے۔ (Healing With Food) کے مصنف ڈاکٹر میلوون ورنیچ کا کہنا ہے کہ گردے کی

پتھریوں سے محفوظ رہنے کے لیے چکنائی سے گریز کے لیے ایک اور معقول وجہ ہے۔

وافر سیال: پانی اور مشروبات کا وافر استعمال پتھریوں کو پیشاب کے ذریعے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بڑی بڑی پتھریاں چھوٹے چھوٹے ذرات سے بنتی ہیں۔ اگر آپ خوب پانی پیتے ہیں تو یہ چھوٹے چھوٹے ذرات بڑی پتھریوں میں ڈھلنے سے پہلے ہی خارج ہو جاتے ہیں۔

آٹھ اونس پانی کے آٹھ گلاس روزانہ پینا مفید رہتا ہے۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ پانی سے بھرے پڑے ہیں تو اطمینان رکھیے یہ کیفیت آپ کے جسم میں پتھریوں کی تشکیل کے امکان کو ۳۰ فی صد ختم کر رہی ہے۔

ورزش اور پانی کی کمی: جب آپ ورزش کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں پانی کی مقدار بہت جلد کم ہو جاتی ہے۔ یونیورسٹی آف شکاگو کے چیف آف نیفرالوجی سیکشن، ڈاکٹر فریڈ ایل کووے خبردار کرتے ہیں کہ ورزش کے عادی لوگوں کو محتاط رہتے ہوئے معمول سے زیادہ پانی پینا چاہیے اور ورزش کرنے سے پہلے ضرور پانی پینا چاہیے۔ گرم موسم میں تو ورزش کرنے والوں کو وافر مقدار میں پانی پینے پہ مزید توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

"سٹون بیلٹ" سے دور رہنا: کچھ علاقے ایسے ہوتے ہیں جہاں رہنے والوں کو پتھریوں کے مسائل سے کچھ زیادہ ہی واسطہ رہتا ہے۔ اس کا سبب وہاں کے پانی میں پائے جانے والے معدنی اجزاء ہیں اور ایسے علاقے کو سٹون بیلٹ کہا جاتا ہے۔ اگر آپ گردے کی پتھری کے مریض رہ چکے ہیں تو "سٹون بیلٹ" سے دور رہیے۔ اور اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں تو مقامی پانی پینے کی بجائے دوسرے علاقے سے لایا گیا پانی پیا کریں۔

پینا چھوڑ دیں: اگر آپ شراب پینے کے عادی ہیں تو آپ کے جسم میں پتھریاں بننے کا امکان ان افراد سے دوگنا زیادہ پایا جاتا ہے جو بالکل نہیں پیتے۔ ڈاکٹر ورنیچ کہتے ہیں کہ گردے کی پتھریوں سے محفوظ رہنے کے لیے پینا چھوڑ دیں۔ اور اگر یہ ممکن نہیں تو اعتدال کے ساتھ اور بہت کم پیا کریں۔

کیفین سے بچیں: کافی اور چائے میں کیفین ہوتی ہے۔ ہمیں یہ تو معلوم نہیں کہ کیا کیفین گردے کی پتھریوں کا خطرہ پیدا کرتی ہیں یا نہیں۔ ہمیں اتنا معلوم ہے کہ ان کی وجہ سے پیشاب میں کیلشیئم کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور کیلشیئم کی موجودگی

بہر حال پتھریوں کی تشکیل کا سبب بنتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر ورنیچ مشورہ دیتے ہیں کہ کافی یا چائے کا استعمال بھی کم سے کم رکھا جائے۔

اوگزالیٹ پر نظر رکھیں: اگر آپ کے پیشاب کے ٹیسٹ ظاہر کریں کہ اوگزالیٹ (Oxalate) کی مقدار بڑھی ہوئی ہے تو محتاط ہو جائیں۔ ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن میں اوگزالیٹ زیادہ ہوتی ہے۔ ان غذاؤں میں مٹر، کوکا، انسٹنٹ کافی، چائے، جو، پالک اور ریوند چینی شامل ہیں۔

کیلشیم سے محتاط رہیں: اگر آپ کے جسم کا داخلی نظام ٹھیک طرح کیلشیم کو استعمال نہیں کرتا تو کیلشیم رکھنے والی غذاؤں کا استعمال گردے کی پتھریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈاکٹر برکوف کا کہنا ہے کہ کیلشیم کے اپنے فوائد ہیں۔ اس لیے جب تک آپ کے پیشاب میں اس معدنی جزو کی بہتات نہ ہو اس کے حصول سے زیادہ گریز نہ کریں۔

ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ دودھ اور اس کی مصنوعات کو اپنی روزمرہ خوراک میں ایک حد تک ضرور شامل کریں۔ مثلاً ایک گلاس دودھ، ایک ٹکڑا پنیر، تھوڑا سا نرم پنیر اور دہی وغیرہ۔ کیلشیم فراہم کرنے والی دیگر غذاؤں میں ان کا اضافہ کریں اور روزانہ اوسطاً ۸ سے ۹ سو ملی گرام کیلشیم حاصل کریں۔ یہ مقدار نہایت مناسب ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

گردے کی پتھری کا درد مخصوص نوعیت کا ہوتا ہے۔ یہ اتنا اچانک اور اتنا شدید ہوتا ہے کہ آپ کو ہسپتال کا رخ کرنا پڑتا ہے۔ یہ درد آپ کو پہلو میں پسلی اور کولہے کے درمیان محسوس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ لے ڈیناف گردے کی پتھری کے درد کا مقام متعین کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ یہ درد آپ کے جنگاسے یعنی کنج ران (چڈے) میں بھی اتر سکتا ہے۔

کچھ پتھریوں کی موجودگی زیادہ شدید درد پیدا نہیں کرتی۔ اور اگر پتھری پیشاب کی نالی میں نیچے اتر چکی ہو تو آپ کو بار بار پیشاب کی حاجت محسوس ہوتی ہے۔ یہ علامتیں ڈاکٹر کے نوٹس میں لائی جائیں تا کہ وہ مناسب علاج تجویز کر سکے۔

ڈاکٹر جان برکوف کہتے ہیں کہ اگر آپ کے پیشاب میں خون آنے لگے تو ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔ یہ خون گردے کی پتھری، انفیکشن یا کسی ٹیومر کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

گھٹنے کا درد

(KNEE PAIN)

ذرا تصور کریں، اگر گھٹنے نہ ہوتے تو زندگی کیسی ہوتی؟ آپ کار نہ ڈرائیو کر سکتے۔ سائیکل پہ سوار نہ ہو سکتے، سیڑھیاں نہ چڑھ سکتے۔ اور ڈاکٹر لوگ آپ کے گھٹنے پر اپنی چھوٹی سی ہتھوڑی مار کر آپ کے اضطراری ردعمل (Reflexes) کا اندازہ کیسے لگاتے؟

بلاشبہ گھٹنوں کے بہت سے فائدے ہیں لیکن یہ بہت سے مسائل کی زد میں بھی رہتے ہیں۔ اگر آپ گھٹنے کی چپنی (Knee Cap) کے نیچے دیکھیں تو آپ کو جوڑ بندھنوں اور ریشہ دار بافتوں کا ایک ڈھیر نظر آئے گا جو ران کی ہڈی اور پنڈلی کی ہڈی کو آپس میں جوڑے رکھتا ہے اور اس جوڑ میں یعنی دونوں ہڈیوں کے درمیان کری ہڈی سینڈوچ بنی رہتی ہے۔ یہ ترتیب اس مشقت اور سختی کے مقابلے میں اتنی نازک اور غیر مستحکم محسوس ہوتی ہے جو گھٹنوں کو برداشت کرنا پڑتی ہے۔

دوڑنا، سکیٹنگ اور باسکٹ بال جیسے کھیل ہمارے نازک گھٹنوں کو نقصان پہنچانے میں بہت زیادہ کردار ادا کرتے ہیں۔ روزمرہ کی سخت قسم کی سرگرمیوں، گرنے اور رگڑ آنے جیسے حادثات کے باوجود یہ عموماً ٹھیک طرح کام کرتے رہتے ہیں۔ لیکن دوسری طرف روزمرہ کی معمول کی سرگرمیاں ہی انہیں نقصان پہنچانے کا سبب بنتی ہیں۔

جب گھٹنے درد کرتے ہیں تو زیادہ تر یہ زیادہ استعمال ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔

یونیورسٹی آف پنسلوینیا کے پروفیسر آف آرتھوپیڈک سرجری' ڈاکٹر پال لوٹکے کہتے ہیں کہ ایسا عموماً اس وقت ہوتا ہے جب کوئی فعال اور سرگرم فرد سمجھتا ہے کہ وہ اب تک ہائی سکول یا کالج کے دور کی جسمانی کیفیت رکھتا ہے اور ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے جو اس کے لیے موزوں نہیں ہوتیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اس کے گھٹنے دکھنے لگتے ہیں اور جب انہیں خم دیا جاتا ہے یا کچھ دیر بیٹھنے کے بعد اٹھا جاتا ہے تو درد کے شعلے بھڑکنے لگتے ہیں۔

گھٹنوں کو فریکچر' موچ اور خراش کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ وہ کری ہڈیاں جو کشن کا کام دیتی ہیں' پھٹ جاتی ہیں' جوڑ بندھن جو انہیں سہارا دیتے ہیں' سوزش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گھٹنے گٹھیا کا بھی ایک عام نشانہ ہوتے ہیں۔

متاثرہ گھٹنے کا علاج

ماہرین کا کہنا ہے کہ جب آپ کا گھٹنا گرنے یا کسی حادثہ کے نتیجہ میں زخمی یعنی متاثر ہو جائے تو آپ کی پہلی ترجیح ڈاکٹر سے اس کا معائنہ ہونا چاہیے۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ سنگین صورت حال کا بروقت علم ہو جاتا ہے۔ گھٹنے کا درد جو اضافی استعمال کے نتیجہ میں لاحق ہوا اس کے لیے درج ذیل گھریلو علاج کافی کارگر رہتا ہے:

یخ بستہ کرنا: ڈاکٹر تھامس ریزو کا کہنا ہے کہ متاثرہ گھٹنے پر برف لگانا درد تحلیل کر دیتا ہے۔ موثر نتائج کے لیے ہر دو گھنٹے کے بعد گھٹنے پر ۲۰ منٹ تک برف کا پیک رکھیں۔ اس سے زیادہ وقت تک اور دو گھنٹے سے پہلے یہ عمل مت کریں۔ برف کے پیک کو کسی کپڑے یا پتلے تولیہ میں رکھ کر استعمال کرنا نہ بھولیے تاکہ جلد متاثر نہ ہو۔

مزمن درد کے لیے برف کا استعمال ہر اس کام یا سرگرمی کے بعد گھٹنے کے چاروں طرف کریں جو درد پیدا کر دیتا ہو۔

درد کی دوا لینا: ڈاکٹر لوٹکے کہتے ہیں کہ گھٹنے کا درد دور کرنے کے لیے درد کی گولی لے لینا مناسب ہوتا ہے۔ اسپرین' بروفین' ایسیٹامینوفین یا نیپراکسن میں سے کسی کا انتخاب کریں۔ ایسی دوائیں جو آپ کے لیے موثر رہتی ہے۔ دوا کی درست خوراک کے لیے لیبل پر درج ہدایات ضرور پڑھ لیا کریں۔

بینڈیج ضرور استعمال کریں: بعض اوقات بینڈیج درد پہ قابو پانے اور تیز تر بحالی

صحت کے لیے بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ بازار سے بنی بنائی بینڈیج یعنی (Knee Brace) مل جاتی ہے۔ لیکن اس کا استعمال بہر حال آپ کے مسئلہ کی نوعیت پر ہے۔ اس کے استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔ بینڈیج اگرچہ بذاتِ خود درد کا علاج نہیں لیکن اس کی موجودگی آپ کو صورت حال بگاڑنے سے محفوظ رکھتی ہے۔

شو سپورٹ کی مدد لیں: جوتے کے اندر سپورٹ کا استعمال گھٹنے پہ دباؤ کم کر کے درد میں کمی لاتا ہے۔ ڈاکٹر ریزو کا کہنا ہے کہ (Shoe Insert) اس وقت مددگار ہوتا ہے جب آپ کے پاؤں کے محراب گرے ہوئے ہوں یا آپ (Overpronate) ہوں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ چلنے پھرنے یا کھڑے رہنے کے دوران پاؤں کے داخلی حصہ پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

نقل و حرکت محدود رکھیں: ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جو آپ کے گھٹنے کے درد میں اضافہ کریں۔ اگر آپ کا گھٹنا کمزور ہو چکا ہے تو دوڑنے یا ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جو گھٹنے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خیال رکھیں کہ زیادہ دیر تک بیٹھے نہ رہیں۔ سیڑھیاں چڑھنے اترنے سے بھی عارضی طور پر پرہیز رکھیں۔

درست انداز میں بیٹھیں: جب گھٹنے کا درد چڑھتا ہے تو یہ صرف اس لیے نہیں ہوتا کہ آپ زیادہ دیر بیٹھے رہتے ہیں بلکہ اس لیے بھی ہوتا ہے کہ آپ ایسے انداز میں بیٹھے رہتے ہیں جو درد کا سبب بنتا ہے۔ ڈاکٹر لیسکو وسکی روچیسٹر کے سپورٹس میڈیسن سینٹر کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ ایسے انداز میں زیادہ دیر نہ بیٹھیں جو آپ کے گھٹنوں کو زیادہ خمیدہ رکھے۔ اگر آپ کو زیادہ دیر بیٹھنا ہو تو وقفے وقفے سے ٹانگیں پھیلا کر سیدھی کر لیا کریں تاکہ گھٹنے کی چپنی پہ بوجھ کم ہو جائے۔ دباؤ دور ہو جانے پر درد لاحق نہیں ہوتا۔

گھٹنے جوڑ کر کھڑے ہونا: ڈاکٹر لوٹکے کہتے ہیں کہ گھٹنے مقفل کر کے یا جوڑ کر کھڑے ہونا پہلے سے دکھتے ہوئے گھٹنوں پر غیر ضروری دباؤ ڈالتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ جب بھی آپ کھڑے ہوں تو کوشش کیجیے کہ گھٹنوں میں تھوڑا سا خم رہے۔ ابتدا میں آپ کو محسوس ہوگا کہ جیسے آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھے رہے ہیں لیکن پھر بتدریج ایسا کھڑا ہونا آپ کے لیے آسان ہو جائے گا۔

چھڑی کا سہارا لینا: اگر آپ متاثرہ گھٹنے کی وجہ سے لنگڑا کر چلتے ہیں تو بہتر ہے کہ کسی چھڑی کا سہارا لے کر چلیں۔ اس طرح چلتے ہوئے آپ کے جسم کا بوجھ دوسرے عضلات اور جوڑ بندھنوں پر نہیں پڑے گا اور کچھ عرصہ بعد دیگر مسائل پیدا نہیں ہوں گے۔

چھوٹے قدم اٹھانا: جب آپ کا گھٹنا بہتر محسوس کرنا شروع کر دے تو اپنی معمول کی چال کی طرف آ جائیں لیکن بتدریج ایسا کریں۔ ڈاکٹر فلپ اے باؤمین مشورہ دیتے ہیں کہ ابتدا میں چھوٹے چھوٹے قدم اٹھا کر چلا کریں۔ ایسی چال کے ساتھ چلیں کہ گھٹنوں پہ زیادہ دباؤ نہ پڑے اور درد پھر نہ عود کر آئے۔ پھر آہستہ آہستہ بھرپور سرگرمیوں مثلاً کھیل وغیرہ کی طرف آئیں۔

معمول کی نقل و حرکت شروع کرنے پر درد دور کرنے والی ادویات کا استعمال ترک کر دیں۔ اس طرح آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ درد کا خاتمہ گھٹنے کی مکمل صحت مندی کا نتیجہ ہے یا ادویات کے استعمال نے اسے دبا رکھا تھا۔

ران کے پٹھے مضبوط کریں: مستقبل میں آپ اپنے گھٹنوں کو داخلی چوٹ یا زخم سے بچانے کے لیے ران کے پٹھوں کو مضبوط کریں تو خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ ماہرین اس کے لیے دو ورزشیں تجویز کرتے ہیں جنہیں آپ بھی اپنا سکتے ہیں:

۱۔ ایک قدم آگے بڑھائیں اور اگلی ٹانگ کو گھٹنے پہ خم دیں۔ پچھلی ٹانگ سیدھی رکھیں۔ یہ ٹانگ ایک زاویے کے ساتھ تنی رہے گی اور آپ کو اس ٹانگ کی ران پہ کھنچاؤ محسوس ہوگا۔ دس سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں۔ سیدھے کھڑے ہو کر اگلی ٹانگ واپس لائیں۔ اب دوسری ٹانگ کو آگے بڑھا کر گھٹنے پہ خم دیں اور پہلی ٹانگ کے ران کے پٹھے میں کھنچاؤ لا کر یہ پوزیشن دس سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ بارہ سے پندرہ مرتبہ دونوں ٹانگوں کے ساتھ یہ ورزش ایک چھوڑ کر تین دفعہ کیا کریں۔

۲۔ کسی دیوار سے ڈیڑھ فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہو جائیں آپ کی پشت دیوار کی طرف ہونی چاہیے۔ خود کو پیچھے کی طرف جھکائیں اور دیوار پہ ہاتھ رکھ کر گھٹنوں کو خم دیں اور اپنا جسم چار سے چھ انچ تک گرا لیں۔ یہ پوزیشن پانچ سے دس سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ اب خود کو دیوار کے ساتھ پیچھے دھکیل دیں۔ آپ کو اپنے گھٹنوں کی چپنیوں پہ پھیلاؤ سا محسوس ہوگا۔ اگر آپ کو گھٹنوں کی چپنیوں کے نیچے درد محسوس ہو تو اس کا

مطلب ہے کہ آپ نے زیادہ وقت اور شدت سے کام لیا ہے۔ یہ عمل دس مرتبہ کرتے ہوئے پچیس مرتبہ تک لے جائیں اور دن میں دو بار کریں۔

پیڈل چلانے کو معمول بنا لیں: اپنے گھٹنوں کو محفوظ اور صحت مند رکھنے کے لیے سائیکل چلانے جیسی بے نظیر ورزش کا عادی بنا لیں۔ اگر آپ متحرک سائیکل چلانے میں دلچسپی نہیں رکھتے تو ساکن بائیسکل پہ اس کی ورزش گھر میں کر سکتے ہیں۔ آپ کے گھٹنے حرکت کی وہ وسعت برداشت کر سکتے ہیں جو پیڈل چلانے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ ڈاکٹر لیسکووسکی کا کہنا ہے کہ یہ ورزش آپ کی رانوں کے پٹھوں کو بھی مضبوط اور توانا بناتی ہے۔

یہ ورزش اعتدال کے ساتھ اور میڈیم ٹینشن پر کی جائے تاکہ گھٹنوں کو ناخوشگوار صورت حال کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ بائیسکل کی گدی بھی اس طرح ایڈجسٹ کی جائے کہ جب پیڈل فرش کے قریب ہوں تو تب بھی گھٹنوں میں تھوڑا سا خم برقرار رہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

گھٹنے کا درد کچھ عرصہ بعد (بوجوہ) عود کر آتا ہے اور واضح طور پر زیادہ استعمال سے تعلق رکھتا ہے اس لیے ذاتی احتیاط کی ضرورت رہتی ہے۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ کچھ ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں جن میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ مثلاً:

۱۔ بہت زیادہ متورم ہو جانا۔

۲۔ آرام کی حالت میں بھی درد موجود رہنا۔

۳۔ ایسا درد جو گھٹنے سے شروع ہو کر اوپر آپ کی کمر تک جائے یا نیچے پاؤں تک اترے۔

۴۔ گھٹنوں کو سیدھا کرنے میں مشکل پیش آنا۔

۵۔ گھٹنوں کے لیے بوجھ برداشت کرنا مشکل ہو۔

کسی حادثے اور بیرونی چوٹ کی صورت میں شدید قسم کا درد بھی تقاضا کرتا ہے کہ آپ ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔ تاکہ وضاحت ہو جائے کہ گھٹنے کے ڈھانچے کو تو کوئی نقصان نہیں پہنچا۔ عضلہ یا کری ہڈی تو متاثر نہیں ہوئی۔

گیس کا درد

(GAS PAIN)

کھانے پینے کی غلط عادات پیٹ میں گیس پیدا کر دیتی ہیں۔ وقت بے وقت کھانا، مٹر اور غذائی ریشہ والی غذاؤں کا استعمال، پنیر اور دودھ کا استعمال معدے میں ہوا پیدا کرتا ہے۔ لیکن زیادہ پریشان مت ہوں۔ ڈاکٹر سڈنی ایف فلپس کہتے ہیں کہ صحت مند غذا، گیس پیدا کرنے والی غذا ہوتی ہے۔

گیس پیدا کرنے والے کچھ اور اسباب بھی ہیں۔ ان میں سے ایک لیکٹوز سے الرجی ہے۔ لیکٹوز ایک شوگر ہے جو دودھ اور دودھ کی مصنوعات میں پائی جاتی ہے۔ مصنوعی مٹھاس پیدا کرنے والا مادہ سار بیٹول اور کھانے پینے کے دوران ہوا نگلتے رہنا بھی گیس پیدا کرتا ہے۔

فوری افاقہ

اس بات سے قطع نظر کہ آپ کو گیس کیوں ہوتی ہے' آپ بلاشبہ اس سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اس سے باوقار انداز میں جان چھڑائی جائے۔ اگرچہ اس سے چھٹکارا پانے کا فوری طریقہ تو یہ ہے کہ اسے خارج کر دیا جائے لیکن یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا۔ بہرطور گیس کی تکلیف کم کرنے میں مندرجہ ذیل ٹپس آپ کے کام آ سکتے ہیں:

فوڈ ڈائری بنائیے: ورجینیا یونیورسٹی کے پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر

ڈیوڈ پیورا مشورہ دیتے ہیں کہ ایک ہفتہ تک کم ازکم یہ معمول بنالیں کہ جو کچھ کھائیں روزانہ اسے ایک ڈائری میں لکھتے رہیں۔ روزانہ آپ کی کیا کیفیت رہی اس کی تفصیل بھی لکھیں۔ ہفتہ دس دن کی ڈائری آپ کو بتا دے گی کہ جس روز آپ کو گیس کا مسئلہ درپیش رہا اس روز آپ نے کیا کھایا تھا اور جس روز آپ ٹھیک رہے' اس دن کی خوراک کیا تھی؟ یوں آپ اپنی غذاؤں میں ردوبدل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

گیس یا تبخیر پیدا کرنے والی غذائیں عموماً شوگر اور بالخصوص لیکٹوز شوگر رکھتی ہیں۔ نشاستہ دار غذائیں بھی یہ تکلیف پیدا کرتی ہیں۔

☆...... کھانا خوب چبائیں: تیزی سے کھانا کھانے کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ آپ ہوا نگلتے رہتے ہیں۔ ہر نوالہ خوب چبا چبا کر اور منہ بند رکھ کر کھانے سے گیس پیدا نہیں ہوتی۔ کچھ لوگ ناک کی بجائے منہ کے ذریعے سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں چنانچہ وہ ہوا نگلتے رہتے ہیں۔

☆...... کھانے کے بعد منہ بند رکھیں: کھانا کھانے کے بعد دو منٹ تک اگر آپ اپنا منہ بند رکھیں اور سانس ناک کے ذریعے لیں تو گیس اور سینے کی جلن سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس قدیم چینی حکمت عملی کو اپنا کر بہت سے لوگ معدے کے مسائل سے عہدہ براء ہو چکے ہیں۔

☆...... دودھ چھوڑ دیں: ایک ہفتہ تک دودھ اور دودھ سے بنی غذائیں ترک کر دیں اور بغور جائزہ لیتے رہیں کہ اس کے کیا اثرات مرتب ہوئے؟ ڈاکٹر اگروال کہتے ہیں کہ اگر آپ کی گیس غائب ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو لیکٹوز کی الرجی ہے۔

☆...... ریشہ دار غذائیں کم کر دیں: ڈاکٹر نارنگ اگر وال کہتے ہیں کہ غذائی ریشہ رکھنے والی غذائیں زیادہ نہ کھائیں۔ ممکن ہے آپ کو غذائی ریشہ کی الرجی ہو۔ اگر آپ کو ریشہ دار غذاؤں کی الرجی ہے تو گیس آپ کا مستقل مسئلہ ہے۔ ایسی صورت میں مٹروں' سالم اناج' پھلیوں وغیرہ کا حصول اپنی روزمرہ خوراک میں کم کر دیں۔ بند گوبھی' پھول گوبھی اور بھنڈیاں بھی گیس اور جلن پیدا کرتی ہیں۔

☆...... سار بیٹول سے اجتناب کریں: شوگر فری غذاؤں میں ایک قدرتی شوگر استعمال کی جاتی ہے۔ لیکن یہ قدرتی شوگر سار بیٹول اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر

فلپس مشورہ دیتے ہیں کہ ایسی مصنوعات سے پرہیز کر کے دیکھیں جن میں سار بیٹول استعمال کی جاتی ہے اور پھر اپنی علامات کا جائزہ لیں۔

☆...... سونف کی چائے: مہارشی آیورویدا میڈیکل سینٹر کیلیفورنیا کے میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر برائن ایس تجویز کرتے ہیں کہ گیس کے مریضوں کو چاہیے کہ روزانہ ایک یا دو کپ سونف کی چائے ضرور پییں۔ اس مرض کے لیے یہ زبردست دوا ہے۔

☆...... بینو استعمال کریں: یہ پراڈکٹ...... ''بینو...... Beano'' سپر مارکیٹوں اور ادویات والی دکانوں سے مل جاتی ہے۔ اس کا استعمال ریفینوز نامی مادے کے اثرات زائل کر دیتا ہے جو گیس پیدا کرتا ہے۔ جب بھی آپ گیس پیدا کرنے والی غذا کھانے لگیں تو اس کے چند قطرے اس میں شامل کر دیں۔

☆...... گیس گزلر آزمائیں: ڈاکٹر ماروین شسر کہتے ہیں کہ جب گیس آپ کو سخت بے چین کر دے' ڈکار نہ آئے تو پھر منہ کے ذریعے گیس خارج کرنے والی پراڈکٹس استعمال کریں۔ اینو ENO یا سائی میتھی کون رکھنے والی دافع تبخیر مصنوعات معدے کی گیس تیزی سے خارج کرتی ہیں اور آپ پرسکون ہو جاتے ہیں۔ کارمی نیٹڈ مسکچر بھی فوری افاقہ کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ کو گیس کی تکلیف مسلسل ایک ہفتہ تک رہے یا اس کے ساتھ پٹھوں کی اینٹھن' اجابت کے معمول میں اچانک تبدیلی' اچانک وزن کم ہو جانا' یا مقعد سے خون آنے جیسی علامات میں سے کوئی پائی جائے تو ڈاکٹر نارنگ اگروال مشورہ دیتے ہیں کہ ایسی صورت میں اپنے علاج پر اکتفا نہ کریں بلکہ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو پاخانے کے ساتھ خون آئے اور یہ چمکدار سرخ ہو تو یہ مقعد سے خون کے اخراج کی علامت ہے۔ لیکن اگر پاخانہ سیاہ رنگ (تارکول جیسا) ہو تو پھر فوراً ڈاکٹر کے نوٹس میں لانے والی بات ہے' کیونکہ یہ غذا کو جذب کرنے والی نالی میں خون کی موجودگی کی علامت ہے۔

قرنیہ کا جلنا اور خراش

(CORNEL BURNS & ABRRSIONS)

قرنیہ کے جلنے کے بڑے اسباب میں سے دو تیز دھوپ اور گھر میں استعمال ہونے والے کیمیکلز کا چھو جانا ہے۔

قرنیہ کے جل جانے کا عجیب اور حیرت انگیز سبب کرلنگ آئرن ہوتا ہے۔ جی ہاں آپ نے بالکل ٹھیک پڑھا ہے۔ یہ غیر معمولی حادثہ اس وقت پیش آتا ہے جب کوئی خاتون اپنے بالوں کو گھنگھریالہ بنانے کے لیے کرلنگ آئرن استعمال کرتی ہے۔ یہ آئرن ہاتھوں سے سرک کر آنکھوں سے ٹکراتا ہے اور قرنیہ جل جاتا ہے۔ جارج ٹاؤن یونیورسٹی سکول آف میڈیسن کی اسسٹنٹ پروفیسر آف آپتھل مالوجی اور قرنیہ سینٹر کی ڈائریکٹر لسٹ بیڈر کہتی ہیں کہ قرنیہ جل جانے سے شدید درد پیدا ہوتا ہے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے آنکھ میں ریت پڑ گئی ہو۔

قرنیہ میں خراش یا چھل جانے کی کیفیت بھی عموماً پیدا ہو جاتی ہے۔ خواتین میں اس کا سبب میک اپ کے اجزاء بن سکتے ہیں۔ مثلاً مسکارہ کا کوئی آوارہ ذرہ آنکھ میں اتر جاتا ہے یا پھر کنٹیکٹ لینز اتارے بغیر سو جانے پر بھی قرنیہ کی سطح زخمی ہو جاتی ہے۔ قرنیہ پہ خراش آنے سے آنکھ سرخ ہو جاتی ہے' درد ہوتا ہے اور آنکھ سے پانی بہنے لگتا ہے۔ اس سے بعض اوقات آپ کی بصارت بھی متاثر ہو جاتی ہے۔

ماہر امراض چشم ڈاکٹر ڈیبورا بینکر کہتی ہیں کہ قدرت نے قرنیہ کو قابل ذکر حد تک لچکدار بنایا ہوتا ہے۔ اور پھر قرنیہ پر موجود خلیوں کی بیرونی تہہ انسانی جسم میں سب سے زیادہ تیز رفتاری سے مندمل ہونے کی صلاحیت رکھنے والی بافتوں میں سے ہے' لیکن غفلت کے اپنے نتائج ہوتے ہیں۔ اس لیے کبھی غلطی نہ کیجیے۔ آنکھ کا کوئی زخم چاہے کتنا معمولی ہی کیوں نہ ہو' اسے کبھی نظر انداز نہ کیجیے۔

جلد از جلد کسی ڈاکٹر کی مدد لیجیے

قرنیہ کے جلنے یا خراش کا آسان ترین محفوظ طریقہ یہ ہے کہ جب بھی آپ گھر سے باہر نکلیں تو دھوپ کا چشمہ یعنی سن گلاسز استعمال کریں۔ چشمے کے شیشوں کا شیڈ ایسا منتخب کریں جو الٹرا وائیلٹ شعاعوں سے آنکھوں کو سو فیصد محفوظ رکھیں۔ ان کا سائز اتنا بڑا ہونا چاہیے کہ یہ آنکھوں کو مکمل طور پر دھوپ سے بچائے رکھیں۔ گھر میں جب بھی خواتین بالوں کو گھنگریالہ بنانے کے عمل سے گزریں تو کرلنگ آئرن کو ہمیشہ آنکھوں سے دور رکھیں۔

اگر خدانخواستہ آپ کا قرنیہ کسی طرح زخمی ہو جائے یا آنکھ کسی ضرب' چوٹ یا زخم کا نشانہ بن جائے تو درد پہ قابو پانے کے لیے اپنی مدد آپ جیسے نسخوں پر عمل نہ کریں۔ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ ایسی صورت میں جلد از جلد آنکھوں کے کسی ڈاکٹر کے پاس پہنچیے۔ تاہم ڈاکٹر تک رسائی کے دوران آپ درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:

☆...... آنکھ پہ روئی رکھنا: اگر آپ کا قرنیہ جل جائے یا اس پر خراش آ جائے تو ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے متاثرہ آنکھ پر روئی کا ٹکڑا باندھ دیں۔ ڈاکٹر لسٹ بیڈر کہتے ہیں کہ روئی فوری طور پر میسر نہ ہو تو گاج یا ریشم کے کپڑے کا کوئی ٹکڑا لپیٹ کر آنکھ پر رکھ کر ٹیپ لگا دیجیے۔ روئی یا کپڑا رکھنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کی پلکیں بار بار قرنیہ سے رگڑ نہیں پیدا کریں گی۔ آنکھ بند رکھنے سے درد تو مکمل طور پر ختم نہیں ہوگا لیکن کافی حد تک کم ہو جائے گا۔

☆...... آنکھیں دھونا: اگر کسی کیمیکل کا کوئی چھینٹا کسی طرح آپ کی آنکھ میں پڑ جائے تو فوراً آنکھ کو ٹھنڈے پانی سے پندرہ منٹ تک دھوئیں۔ امریکن اکیڈمی آف

آپتھلمالوجی تجویز کرتے ہیں کہ ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مسلسل آنکھ پر مارے جائیں۔ یا کسی برتن میں ٹھنڈا پانی لے کر سر جھکائیں اور آنکھ اس پانی میں ڈبو دیں۔ اس دوران آنکھ کی پتلی کو دائیں بائیں مسلسل حرکت دیتے رہیں۔ اپنی انگلیوں سے آنکھ کو جس قدر زیادہ کھول سکتے ہیں' کھولے رکھیں تاکہ پانی اچھی طرح آنکھ کو دھو سکے۔

☆...... آنکھیں تر رکھنا: جب آپ کی آنکھ صحت مند ہو جائے تو اسے رات کو مصنوعی آنسوؤں سے خوب تر رکھیں۔ ڈاکٹر بینکر کا کہنا ہے کہ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو صبح کے وقت آنکھیں کھولنے پر ان میں خراش کا اضافہ ہو چکا ہوگا۔ اس لیے مصنوعی آنسوؤں کے استعمال سے غافل نہ ہوں۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں

آنکھ کسی بھی طرح متاثر ہو چاہے قرنیہ جل جائے یا کوئی خراش آئے فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جارج ٹاؤن یونیورسٹی سکول آف میڈیسن کی پروفیسر آف آپتھلمالوجی اور واشنگٹن ڈی سی قرنیہ سینٹر کی ڈائریکٹر' ڈاکٹر جے لسٹ بیڈر تاکید کرتی ہیں کہ آنکھ کے معاملے میں غفلت نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔ خراش کا معائنہ بھی ڈاکٹر سے اس لیے ضروری ہوتا ہے کہ قرنیہ کے بارے میں وضاحت ہو جائے کہ اس میں انفیکشن تو نہیں ہے۔

فشر اور پھوڑے

(FISSURES & ABSCESSES)

مقعد کا درد عام طور پر فشر یا کسی پھوڑے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مشی گن کے ہیمورائیڈ کلینکس آف امریکہ کے ڈائریکٹر' ڈاکٹر میکس ایم علی کے مطابق ہیمورائیڈ یعنی بواسیر مقعد یا بڑی آنت کے آخری حصہ میں پھولی ہوئی وریدوں کی کیفیت ہوتی ہے۔ جبکہ فشر' مقعد کی نالی میں بننے والا چھوٹا سا سوراخ ہوتا ہے۔ اگر اس سوراخ میں انفیکشن ہو جائے تو یہ پھوڑے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

آپ کے مقعد کا علاقہ جس تکلیف نے بھی سنگینی سے دوچار کیا ہو' آپ ہمیشہ اس کا الزام قبض کو دیتے ہیں۔ کیونکہ آپ ناخوشگوار تجربہ کے ذریعے جان چکے ہوتے ہیں کہ قبض کی صورت میں خشک اور سخت فضلہ خارج کرنے کی کوشش دکھتی ہوئی پیٹھ کی نازک بافتوں کو زبردست نقصان پہنچاتی ہے۔

درد پہ قابو پانا زیادہ مشکل نہیں کیونکہ چند ایک سنگین قسم کے واقعات کے علاوہ مقعد کا فشر اور پھوڑا کچھ عرصہ میں از خود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن ظاہر ہے آپ کو تھوڑی سی توجہ دینا پڑتی ہے۔ یہ توجہ آپ کچھ اس طرح دے سکتے ہیں:

☆...... آب زن میں بیٹھیے: گرم پانی میں بیٹھنا یعنی وارم سٹز باتھ مقعد کے درد میں عارضی لیکن فوری آرام دیتا ہے۔ ڈاکٹر علی کہتے ہیں کہ اس مقصد کے لیے ایسا

ٹب لیجیے جس میں ۶ سے ۸ انچ تک پانی بھرا ہوا۔ یہ پانی ۸۵ سے ۹۵ فارن ہیٹ تک گرم ہونا چاہیے۔ اس میں درد پہ قابو پانے کے لیے ۱۰ منٹ تک بیٹھیے۔ دن میں یہ عمل کم از کم تین دفعہ مکمل کیجئے۔

☆...... اچھی طرح صفائی کیجیے: اجابت سے فارغ ہونے کے بعد مقعد کا علاقہ نرمی سے لیکن اچھی طرح صاف کیجیے۔ کھردرے انداز میں یہ کام مت کیجیے۔ ڈاکٹر جان اے فلیسٹلے تنبیہہ کرتے ہیں کہ کھردرے پن اور سختی سے مقعد کی صفائی مزید اشتعال پیدا کرتی ہے۔ اگر آپ ٹائیلٹ ٹشو استعمال کرتے ہیں تو اسے استعمال کرنے سے پہلے تھوڑا سا بھگو لیں یا نم آلود ٹائیلٹ ٹشو استعمال کیا کریں۔ اس سے خراش نہیں پیدا ہوتی۔

☆...... فضلہ نرم کیجیے: سخت فضلہ آنتوں اور مقعد کی نالی سے خارج ہوتے ہوئے خراش پیدا کرتا ہے چنانچہ فضلہ نرم رکھنے کے لیے (EX-LAX) یا (DOXLDAN) جیسے سٹول سافٹنر استعمال کیا کریں کیونکہ ان میں ڈاکیوسیٹ سوڈیم جیسا جزو ہوتا ہے۔ ادویات کی دکانوں سے یہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔ ان کا استعمال آپ کے فضلہ کو نرم کر دیتا ہے اور آپ اجابت کے مرحلہ سے کسی تکلیف اور دشواری کے بغیر گزر جاتے ہیں۔ ڈاکٹر علی کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے اور کم سے کم سوڈیم لینا چاہتے ہیں تو پھر مذکورہ سٹول سافٹنر کے استعمال سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

☆...... انیما لیجیے: قبض نہ صرف فشرز اور مقعد کے پھوڑوں کا سبب بنتی ہے بلکہ صورت حال کو مزید خراب کرتی ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر جینیگر مشورہ دیتے ہیں کہ قبض کو ختم کرنے کے لیے انیما لیا کریں۔ تقریباً دو گلاس نیم گرم پانی کا انیما آپ کے مقعد پر مسہل ادویات (Laxative) سے زیادہ بہتر اثر کرتا ہے اور فضلے کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔

☆...... غذائی ریشہ بڑھایئے: اپنی خوراک میں ایسی غذاؤں کی مقدار بڑھایئے جن میں بھوسی یعنی غذائی ریشہ وافر پایا جاتا ہے۔ یہ غذائی ردوبدل آپ کو قبض سے محفوظ رکھتا اور اجابت آسان بناتا ہے۔ اپنی روزمرہ غذاؤں میں سے پنیر اور سرخ گوشت کی

مقدار کم اور تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بڑھانا یہ ضرورت پوری کرتا ہے۔

☆...... **خوب پانی پئیں:** سخت اور خشک فضلہ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کافی مقدار میں پانی اور سیال نہیں لے رہے۔ ڈاکٹر فلیسٹلے کہتے ہیں کہ اپنے فضلہ کو نرم بنانے کے لیے روزانہ کم از کم آٹھ اونس پانی کے چھ گلاس پیا کریں۔ ان کا کہنا ہے کہ میں علی الصبح نہار منہ پانی کے دو گلاس پیتا ہوں' ناشتہ سے پہلے ان دو گلاسوں کے بعد دن بھر وقفے وقفے سے مزید پانی پیتا رہتا ہوں۔

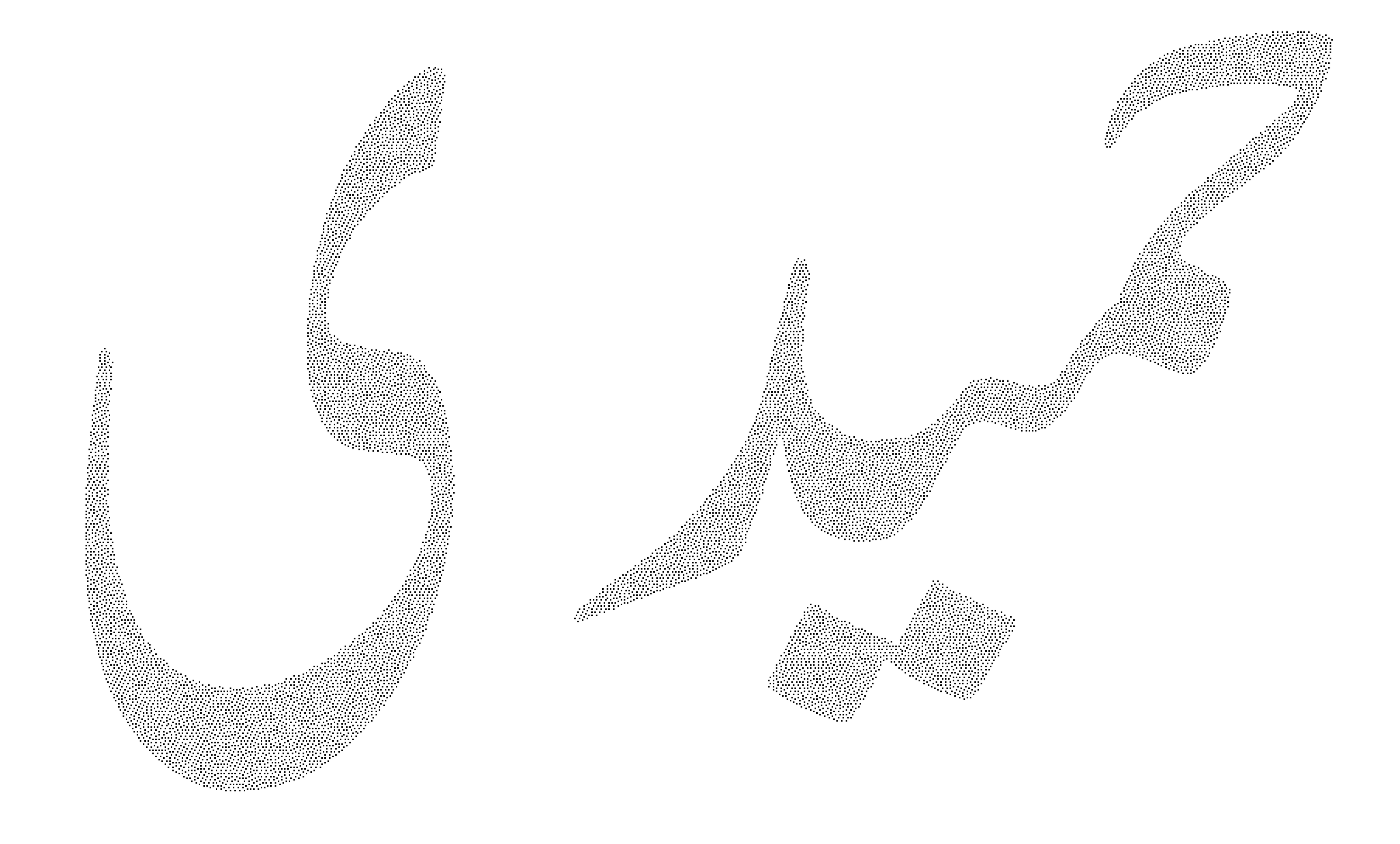
☆...... **اپنی ادویات کا جائزہ لیجیے:** کوڈین اور اس سے تیار کردہ ادویات شدید قسم کی قبض پیدا کرتی ہیں۔ جب بھی آپ کو درد دور کرنے کے لیے کسی دوا کی ضرورت ہو تو (NSAID) گروپ کی کوئی دوا لیا کریں' ان میں کوڈین نہیں ہوتی۔

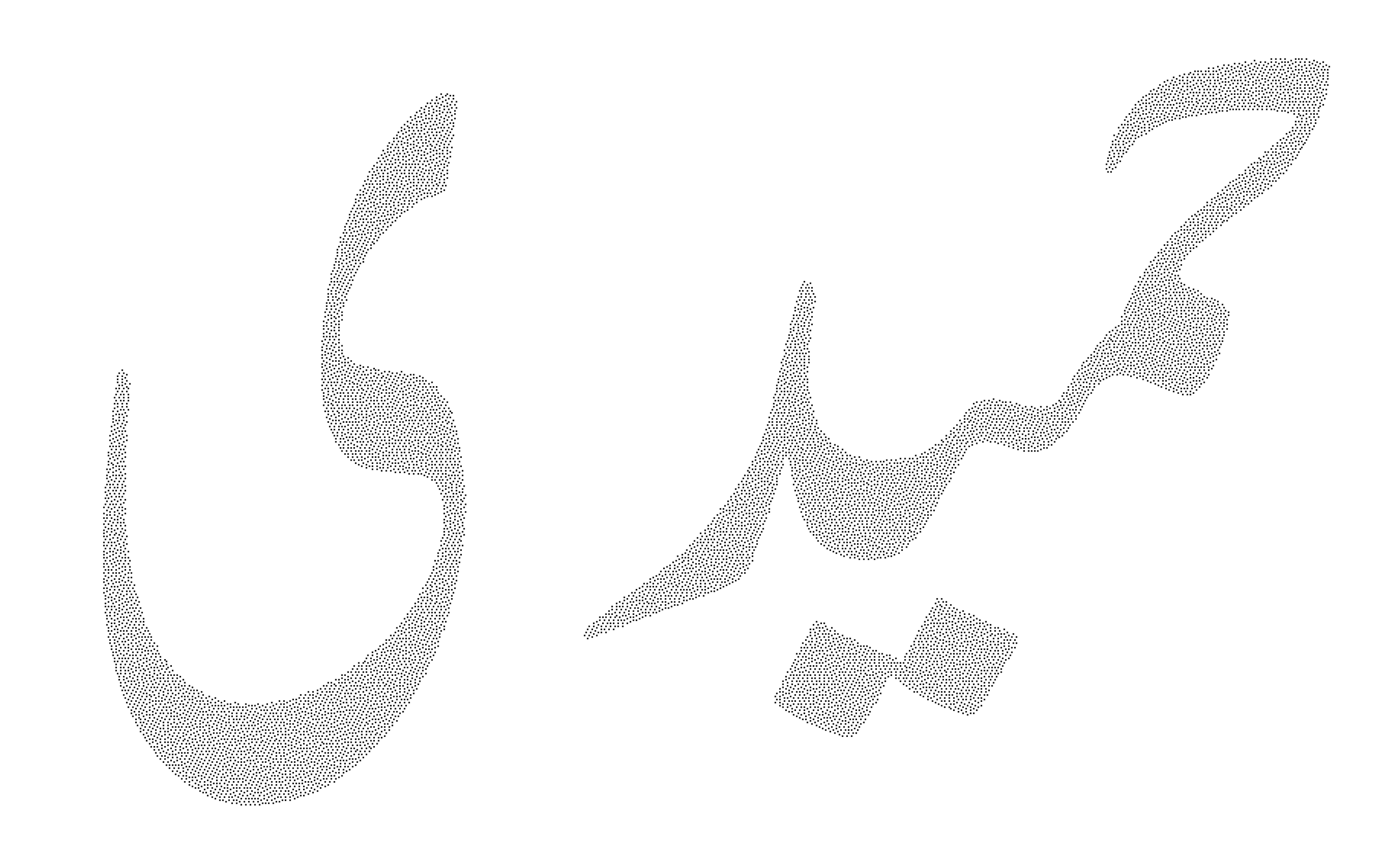
ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

یونیورسٹی آف میسوری کے ریٹائرڈ کلینکل انسٹرکٹر آف سرجری' ڈاکٹر جان اے فلیسٹلے کا کہنا ہے کہ اگر فشر چند دنوں میں از خود ٹھیک نہ ہو جائے یا وقفہ وقفہ سے نمودار ہونے کا رجحان رکھتا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع ضروری ہے۔

مقعد کا پھوڑا' فشر سے زیادہ تشویشناک بات ہوتی ہے بالخصوص اس وقت جب یہ مقعد کے اندر ہو۔ کیونکہ فضلہ اس کے اردگرد موجود ہوتا ہے لیکن خارج نہیں ہو پاتا۔ اس کی موجودگی مزید خرابی پیدا کرتی ہے۔

جب بھی آپ کو مقعد میں مسلسل درد محسوس ہو' اجابت کے معمولات میں نمایاں تبدیلی آ جائے یا پھر اجابت میں فضلہ کے ساتھ خون آئے اور آپ کی عمر چالیس برس سے زیادہ ہو چکی ہو لیکن مذکورہ علامتیں پہلی دفعہ آپ کے تجربہ میں آ رہی ہوں تو ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔


حمیدی



مسوڑھوں کا درد
(GUM PAIN)

مسوڑھوں کا مرض ایک سنجیدہ معاملہ ہے۔ لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ اس کی علامات عموماً اتنی خفیف ہوتی ہیں کہ مسوڑھوں کو پہنچنے والے نقصان کا بعض اوقات بروقت اندازہ ہی نہیں ہوتا۔

واضح قسم کا درد محسوس ہونے کے برعکس آپ کو مسوڑھوں میں خراش، خارش یا جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ جب آپ برش کرتے یا دانتوں پہ انگلی مارتے ہیں تو خون رسنے لگتا ہے۔ یہ دیکھ کر آپ کی طبیعت تو مکدر ہوتی ہے لیکن یقینی طور پر کوئی تشویش نہیں ابھرتی۔ اور پھر معمول کے چیک اپ میں آپ کا ڈینٹسٹ انکشاف کرتا ہے کہ آپ کے مسوڑھے اتنے سکڑ چکے ہیں کہ ایک دانت تو ہلنے لگا ہے۔

فساد کے اسباب

مسوڑھوں کے انحطاط کے اسباب میں سے ایک ان کی ابتدائی سوزش **(Gingivitis)** ہے۔ ڈاکٹر جے ڈبلیو فرائیڈ مین (ڈی ڈی ایس) کا کہنا ہے کہ ہر آدمی کو زندگی میں کبھی نہ کبھی مسوڑھوں کی ہلکی پھلکی سوزش سے ضرور واسطہ پڑتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف اپنی کتاب **(Complete Guide To Dental Health)** میں لکھتے ہیں کہ یہ کیفیت عام طور پر منہ کی صفائی میں غفلت کا نتیجہ ہوتی ہے۔ چنانچہ بکٹیریا

سے بھرے پلیک کا راستہ ہموار ہو جاتا ہے۔ یہ پلیک مسوڑھوں کی خراش پیدا کرتا ہے۔ مسوڑھے سوزش میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان میں سے خون رسنے لگتا ہے۔ بالآخر مسوڑھے سکڑنے لگتے ہیں اور پھر دانتوں کے اردگرد مسوڑھوں کی چھوڑی ہوئی جگہ پر مزید پلیک بن جاتا ہے۔

مسوڑھوں کی ابتدائی سوزش کو نظرانداز کرتے ہوئے علاج پہ توجہ نہ دی جائے تو مزید فساد پیدا ہو جاتا ہے اور مسوڑھے ایک نئی صورت حال سے دوچار ہو جاتے ہیں جو سوزش کی مزید سنگین کیفیت ہوتی ہے۔ اسے ثانوی سوزش یا (Periodontitis) کہتے ہیں۔ اس میں بکٹیریا مسوڑھوں کے اندر سرائیت کر جاتا ہے اور دانتوں کو سہارا دینے والی ہڈی اور بافتیں خطرے کی زد میں آ جاتی ہیں۔

مسوڑھوں کی ابتدائی اور ثانوی سوزش میں مریض کو خارش محسوس ہوتی ہے۔ لیکن ڈاکٹر کینتھ ایم ہارگریوز' ڈی ڈی ایس کا کہنا ہے کہ ضروری نہیں یہ خارش بھی سب مریضوں کو محسوس ہو۔ بہت سے لوگوں کو تو دونوں کیفیتوں میں کچھ محسوس نہیں ہوتا۔

ڈاکٹر لارنس وولنسکی' ڈی ایم ڈی پروفیسر آف اورل بائیالوجی' یونیورسٹی آف کیلیفورنیا بتاتے ہیں کہ مسوڑھوں کی ابتدائی یعنی بیرونی سوزش کا علاج تو بروقت تشخیص ہو جانے پر محض منہ کی باقاعدہ صفائی اور ماؤتھ واش سے ممکن ہے لیکن ضروری بات یہی ہے کہ ابتدائی مرحلہ میں تشخیص ہو جانا چاہیے۔ ڈاکٹر وولنسکی کہتے ہیں مسوڑھوں کا مرض ہائی بلڈ پریشر کی طرح ہے۔ یہ عام طور پر خود کو ظاہر نہیں کرتا اور اس وقت نوٹس میں آتا ہے جب بات بہت آگے بڑھ چکی ہوتی ہے۔

اگر مسوڑھوں کی بیرونی سوزش کو پکڑ لیا جائے تو صورت حال قابو میں رہتی ہے اور یہ بگڑ کر ثانوی یعنی داخلی سوزش تک نہیں پہنچتی۔ اگر یہ مرحلہ آ جائے تو پھر آپ کا ڈینٹسٹ ہی درست علاج کر سکتا ہے۔

ماہرین متنبہ کرتے ہیں کہ ازخود تشخیص کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اپنے ڈینٹسٹ کو موقع دیجیے کہ وہ اصل صورت حال کا تعین کرے۔

مسوڑھے گلابی رکھنے کی حکمت عملی

جب آپ کا ڈینٹسٹ آپ کو بتا دے کہ آپ مسوڑھوں کی سوزش میں مبتلا ہو

چکے ہیں تو آپ کیا کریں گے؟ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ درج ذیل حکمت عملی اپنا کر آپ مسوڑھوں کی ابتدائی سوزش (Gingivitis) کو پسپا کر سکتے ہیں اور اپنے مسوڑھوں کو ایک بار پھر صحت مند اور گلابی بنا سکتے ہیں۔

باقاعدہ صفائی: دانتوں کے امراض کے ماہرین کا کہنا ہے کہ مسوڑھوں کا مرض زیادہ تر دانتوں کی باقاعدہ صفائی سے غفلت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ٹھیک طریقے سے برش نہیں کیا جاتا۔ دانتوں کو باقاعدگی سے صاف نہیں کیا جاتا۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اگر دانتوں کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف کیا جاتا رہے تو دانتوں کے انحطاط کا عمل صورت حال قابو سے باہر ہونے سے پہلے واپسی کی طرف لایا جا سکتا ہے۔

حفظان صحت کے اصول کیا ہیں؟ زیادہ تر ماہرین کہتے ہیں کہ دانتوں کو دن میں کم از کم تین بار برش کرنا' کم از کم ایک دفعہ فلاس کرنا' ترجیحاً دن میں دو دفعہ اور ہر چھ ماہ کے بعد ڈینٹسٹ سے دانتوں کا معائنہ کرانا۔ (دانتوں کو خلال کرنا' فلاس کہلاتا ہے)

نرمی سے برش کرنا: منہ کو صاف رکھنا ایک نازک کام ہے کیونکہ جب آپ کے مسوڑھے دکھ رہے ہوں تو آپ کو احتیاط سے کام لینا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر وولنسکی کہتے ہیں کہ مسوڑھوں کا مسئلہ رکھنے والے مریض برش کرنے کے معاملہ میں زیادہ سختی پر اتر آتے ہیں۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ دانتوں کو برش کر کے وہ اپنا مسئلہ حل کر سکتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ دانتوں کی خوب صفائی مسوڑھوں کو صحت مند بنا دے گی۔ لیکن انجام کار ان کے مسوڑھے زخمی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر رابرٹ جاویر کہتے ہیں کہ جارحانہ انداز میں برش کرنے سے گریز کریں۔ سافٹ ٹوتھ برش استعمال کریں۔ پلیک ایک نرم مادہ ہوتا ہے اور اسے سافٹ برش سے بھی اتارا جا سکتا ہے۔

ٹوتھ پیسٹ خود بنائیے: ڈاکٹر ہاورڈ ایس گلزر' ڈی ڈی ایس' نیوجرسی میں اکیڈمی آف جنرل ڈنٹیسٹری کے صدر ہیں۔ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنا ٹوتھ پیسٹ خود بنائیں۔ یہ پیسٹ آپ کے دانتوں کا پلیک نرمی سے لیکن موثر طریقے سے اتار دیتا ہے۔

۳ پرسنٹ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ کا ایک کوارٹر لیں (بالوں کو بلیچ کرنے کے لیے ۱۰ پرسنٹ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ استعمال کیا جاتا ہے)۔ اس میں بیکنگ پاؤڈر کی

اتنی مقدار ڈالیں کہ وہ ایک گاڑھی کریم بن جائے۔ یہ مکسچر ابال پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جب آپ اس کریم سے دانتوں کو برش کریں گے تو یہ مسوڑھوں کے باریک سوراخوں میں داخل ہو جائے گی اور ابال پیدا کرے گی۔ اس ابال سے بننے والے بلبلوں کے ساتھ مسوڑھوں میں سے پلیک کے ذرے باہر آ جائیں گے۔ برش کرنے کے بعد نیم گرم نمکین پانی سے منہ اچھی طرح صاف کرلیں۔

برش کرنا معطل کردیں: اگر آپ کے مسوڑھے سرخ یا سفیدی مائل ہو جائیں تو ڈاکٹر جاویر مشورہ دیتے ہیں کہ کچھ دنوں کے لیے دانتوں کو برش کرنا معطل کردیں تاکہ مسوڑھوں کو صحت مند ہونے کا موقع مل سکے۔ اگر اس کیفیت میں برش کرنا جاری رکھا جائے تو مسوڑھے مزید خراب اور زخمی ہو جاتے ہیں۔ برش کرنے کی بجائے روئی کا ایک ٹکڑا ۳ پرسنٹ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ میں بھگو کر دکھتے ہوئے حصہ پر لگائیں۔ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ ایک کلینزنگ ایجنٹ ہے۔ اگر آپ اسے پانچ سے سات دنوں تک استعمال کریں تو یہ صفائی بھی کردے گا اور مسوڑھوں کو برش سے زخمی ہوئے بغیر صحت مند ہونے کا موقع بھی مہیا کرے گا۔

ماؤتھ واش منتخب کریں: مسوڑھوں کی سوزش کا علاج کرنے کے لیے ڈاکٹر وولنسکی مشورہ دیتے ہیں کہ ایسا ماؤتھ واش منتخب کریں جس میں پلیک اتارنے والے اجزا ہوں۔ ظاہر ہے اس کا استعمال آپ کو برش کے بغیر پلیک اتارنے میں مدد دے گا۔

ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ کلوریکسی ڈائن اجزا رکھنے والا ماؤتھ واش (مثلاً Peridex) مناسب رہتا ہے۔ اگرچہ لسٹرین (Listerin) اور وایاڈینٹ (Viadent) پلیک کو چپکنے سے روکتے ہیں لیکن یہ کلوریکسی ڈائن جیسا کام نہیں کرتے۔

ٹی بیگ کا استعمال: ڈاکٹر جاویر کہتے ہیں کہ ٹی بیگ صرف چائے بنانے کے کام ہی نہیں آتا۔ آپ اس سے مسوڑھوں کا خون بھی روک سکتے ہیں۔ مسوڑھے کے جس حصہ سے منہ سے خون رستا ہے وہاں ایک گیلا ٹی بیگ رکھیں۔ خون رسنا بند ہو جائے گا کیونکہ اس میں موجود ٹینک ایسڈ خون کے کلاٹ بنا کر اس کا اخراج روک دیتا ہے۔

وٹامن سی خوب لیں: ڈاکٹر کلزر کا کہنا ہے کہ غالباً وٹامن سی ایک ایسا غذائی جزو ہے جو اتصالی بافتوں میں پہنچتا ہے۔ چنانچہ یہ مسوڑھوں کی داخلی سوزش کا مقابلہ کرنے

میں مدد دیتا ہے۔ اپنے ڈینٹسٹ یا ڈاکٹر سے پوچھ لیں کہ آپ کو وٹامن سی کی روزانہ کتنی مقدار لینا چاہیے؟ علاج کے مقصد کے لیے عموماً اس کی خوراک ۱۰۰۰ سے ۲۵۰۰ ملی گرام تک روزانہ تجویز کی جاتی ہے۔

نوٹ: ۱۲۰۰ ملی گرام سے زیادہ وٹامن سی روزانہ لینے پر کچھ لوگوں کو اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے۔

تمباکونوشی چھوڑ دیجیے: اگر پھیپھڑوں کے کینسر اور دل کے مرض کا خطرہ آپ کو سگریٹ چھوڑنے پر آمادہ نہیں کرسکتا تو پھر دکھتے ہوئے مسوڑھے شاید ایسا کر گزریں۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ سگریٹ نوشی نہ صرف مسوڑھوں کے مرض کو بڑھاتی ہے بلکہ خود اسے پیدا کرنے کا سبب بھی بن جاتی ہے۔ ڈاکٹر کلزر کہتے ہیں کہ مسوڑھوں کے ایک مرض کا نام (Nicotine Stomatitis) ہے۔ یہ منہ کی نرم بافتوں کی سوزش ہے جو نکوٹین کے اشتعال سے پیدا ہوتی ہے۔

اسپرین سے گریز کریں: کچھ لوگ مشورہ دیتے ہیں کہ دکھتے ہوئے مسوڑھوں پہ اسپرین لگائی جائے۔ بظاہر یہ مشورہ بہت اچھا محسوس ہوتا ہے لیکن یہ نیم حکیموں کا علاج ہے جس پر اس کیفیت میں کبھی عمل درآمد نہ کریں۔ کبھی بھی اسپرین براہ راست مسوڑھوں پہ نہ رکھیں۔ ڈاکٹر فرائیڈ مین کہتے ہیں کہ یہ عارضی طور پر آپ کو یقیناً افاقہ مہیا کرے گی لیکن یہ کاسٹک کیمیکل پر مشتمل ہوتی ہے جو مسوڑھوں کی بافتوں کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ تیزاب سے جل جانے والی کیفیت پیدا کرتا ہے۔

درد دور کرنے کا طریقہ

آپ کے دکھتے ہوئے مسوڑھوں کا معائنہ کرنے کے بعد ڈینٹسٹ کہتا ہے کہ آپ کو مسوڑھے کا کوئی مرض نہیں۔ یہ ایک اچھی خبر ہوتی ہے لیکن مسئلہ اپنی جگہ برقرار ہوتا ہے کہ آپ کے مسوڑھے ابھی تک درد سے لبریز ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں کے درد کا سبب انفیکشن، کھروچ یا السر ہوسکتا ہے۔ اگرچہ کئی اور اسباب بھی ہوتے ہیں لیکن سبب سے قطع نظر، مندرجہ ذیل ٹپس آپ کی تکلیف کو تیزی سے دور کرسکتے ہیں:

۱۔ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ: اگر آپ کے مسوڑھوں میں معمولی انفیکشن ہے تو ہائیڈروجن پرآکسائیڈ کو ماؤتھ واش کے طور پر استعمال کرنا آپ کو عارضی لیکن فوری

افاقہ دے سکتا ہے۔ ڈاکٹر فرائیڈ مین کہتے ہیں کہ یہ ماؤتھ واش تیار کرنے کے لیے ایک حصہ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ ۳ پرسنٹ اور ایک حصہ پانی ملا کر اس مکسچر سے اچھی طرح منہ کی کلیاں کریں اور پھر تیس سیکنڈ کے بعد اسے تھوک دیں۔

۲-نمکین پانی: انفیکشن سے مسوڑھے متورم ہو جاتے ہیں۔ ورم کی جلن اور درد دور کرنے کے لیے نمکین پانی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر جاوید ڈی ایم ڈی تجویز کرتے ہیں کہ ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچہ کھانے کا نمک ملا لیں۔ اس نمکین پانی کا ایک گھونٹ منہ میں رکھیں اور مسوڑھے کا جو حصہ متاثر ہو اس کی سمت میں کچھ دیر سر جھکائے رکھیں تاکہ پانی متاثرہ حصہ کی طرف رہے۔ پھر اسے تھوک دیں۔ آپ کو نمکین پانی کا یہ کپ ہر چار گھنٹے کے بعد استعمال کرنا ہے۔ اگر ورم ۴۸ گھنٹوں کے دوران تحلیل نہ ہو تو پھر ڈینٹسٹ کو دکھانا ضروری ہے۔

بیکنگ سوڈا: ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچہ سوڈیم بائی کاربونیٹ (بیکنگ سوڈا) شامل کریں اور اس سے ماؤتھ واش کا کام لیں۔ ڈاکٹر لارنس وولنسکی یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں پروفیسر آف بیالوجی ہیں۔ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ جب بھی آپ دانتوں کو برش کریں اس کے بعد مذکورہ محلول سے ماؤتھ واش کریں۔

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر یا دل کے مرض میں مبتلا ہیں تو خیال رکھیں کہ بہت سے کمرشل ماؤتھ واش سوڈیم کے عنصر سے لبریز ہوتے ہیں۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے نگلنے سے گریز کریں محض کلی کریں اور تھوک دیں۔ اس طرح زیادہ سوڈیم آپ کے معدے میں داخل نہیں ہوگا۔

زی لیکٹن: مسوڑھے پر خراش یا کھرونچ ہو تو درد کافور کرنے کے لیے ماؤتھ پین آئنٹ منٹ استعمال کریں۔ زی لیکٹن (Zilactin) کا استعمال مسوڑھوں کو پرسکون کر دیتا ہے۔

غذائی پرہیز: اگر آپ کے مسوڑھوں پہ زخم یا السر ہے تو ایسی چیزیں لگانے سے گریز کریں جو آپ کے مسوڑھوں پہ خراش اور رگڑ لا سکتی ہیں۔ مصالحے دار اور ترش غذاؤں سے پرہیز کریں ان میں ٹماٹو جوس اور کولا (مشروب) شامل ہیں۔ ان میں ۵ کی رینج کا PHs ہوتا ہے۔ یہ تیزابی مادہ مسوڑھوں کی بافتوں کو مزید نقصان پہنچاتا ہے۔ ڈاکٹر وولنسکی، اورنج جوس کے حق میں ہیں، لیکن ان کا کہنا ہے کہ اس میں پانی

ڈال کر یعنی پتلا کر کے پئیں۔ یہ تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ چنانچہ اسے پینے پر مسوڑھوں میں جلن پیدا نہیں ہوتی۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

آپ جس قدر جلد مسوڑھوں کے مرض کو پکڑ لیتے ہیں اسی قدر زیادہ موثر طریقے سے اس پر قابو پانے اور خرابی سے دوچار ہونے سے بچانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر یا ڈینٹسٹ سے فوری رجوع اس وقت ناگزیر ہو جاتا ہے جب آپ کو درج ذیل علامات درپیش ہوں:

۱-دانتوں کو برش یا فلاس کریں تو مسوڑھوں سے خون آئے۔
۲-دانت ہلنے لگے یا ٹھنڈا اور گرم (دونوں طرح کی چیزیں) درد پیدا کریں۔
۳-مسوڑھے سرخ ہو جائیں یا دکھنے لگیں۔
۴-دانتوں کے درمیان مسوڑھوں کی نوکدار تکونیں ختم ہو جائیں یعنی مسوڑھے سکڑنے لگیں۔

ڈاکٹر ہرگریوز ہدایت کرتے ہیں کہ ایسی علامتیں نمودار ہونے پر ڈینٹسٹ سے رابطہ میں کوئی تاخیر نہ کریں۔ تاخیر کے نتیجہ میں مسوڑھوں کا مرض مزید خرابی سے دوچار ہوگا۔ آپ کے دانتوں کو سہارا دینے والی ہڈی انحطاط کا شکار ہو جائے گی۔ دانت ہلنے کے بعد گرنے لگیں گے' اگر ایسا دانت گر جائے جو سپورٹنگ ڈینچرز ہو تو پھر نقلی دانتوں کی پلیٹ استعمال نہیں کر سکتے۔ کیونکہ آپ اس لنگر سے محروم ہو جائیں گے جو دانت کو اپنی جگہ پر برقرار رکھتا ہے۔ اگر یہ دانت ''سیمنٹڈ ان برج (Cemented In Bridge) کا حصہ ہو تو پھر آپ پورے برج سے محروم ہو جاتے ہیں۔

مسوڑھوں پہ پیدا ہونے والے السرز پر بھی نظر رکھنا ضروری ہے۔ ڈاکٹر وولنسکی کا کہنا ہے کہ ''السر صحت مند ہونے میں سات سے دس دن لیتا ہے۔ اگر آپ کا السر اس عرصہ میں ٹھیک نہ ہو تو ڈینٹسٹ سے ضرور رابطہ کریں۔ یہ ایسی کیفیت کی علامت ہوتا ہے جو زیادہ پیچیدہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ مثلاً کوئی ایسی انفیکشن جو منہ یا ٹیومر سے خون رسنے کا سبب بن جاتی ہے''۔

منہ کے زخم

(CANKER SORES)

ان کی معمولی جسامت سے دھوکہ نہ کھائیے۔ منہ کے زخم یعنی یہ چھوٹے چھوٹے زردی مائل سفید زخم کسی انتباہ کے بغیر نمودار ہو جاتے ہیں۔ آپ انہیں معمولی معاملہ سمجھتے ہیں لیکن یہ آپ کے منہ کے کسی حصہ کو شدید درد کا منبع بنا لیتے ہیں اور پھر آپ کے لیے بات کرنا اور دانتوں کو برش کرنا ایک عذاب بن جاتا ہے۔ بات آگے بڑھتی ہے اور کھانا پینا بھی اذیت ناک ہو جاتا ہے۔

منہ کے زخم زیادہ تر زبان پر پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے بعد ان کا مرغوب مقام تالو ہوتا ہے۔ تاہم یہ ہونٹوں کے اندر اور رخسار (کلّے) پر بھی نمودار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین ابھی تک اس بات کا سراغ نہیں لگا سکے کہ یہ کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ لیکن اب تک کی تحقیق سے صرف اتنا پتہ چل سکا ہے کہ جسم کے مدافعتی نظام میں نقص پیدا ہونے پر یہ زخم بنتے ہیں اور مدافعتی نظام میں نقص غذائیت میں کمی بیشی' ہارمونز میں تبدیلی کے علاوہ منہ کا کسی طرح چھل جانا' کوئی زخم آنا اور بعض اوقات ذہنی دباؤ اس کے اسباب میں شامل ہوتے ہیں۔

تدارک

اگر کسی وجہ سے آپ کے منہ میں یہ چھوٹے چھوٹے زخم پیدا ہو جائیں تو آپ کو علم ہونا چاہیے کہ یہ ازخود دس سے پندرہ دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ اس دوران آپ صرف یہ کر سکتے ہیں کہ درد سے بے قرار ہو جائیں اور پھر اسے برداشت کریں۔ ماہرین نے کچھ ٹپس مرتب کیے ہیں جن کی مدد سے آپ درد کو قابل برداشت بنا سکتے ہیں:

کھانے پینے میں پرہیز اور احتیاط: جب آپ کے منہ میں زخم بن جاتا ہے تو آپ فطری طور پر چٹپٹی اور ترش اشیاء سے پرہیز کرتے ہیں کیونکہ مرچ مصالحے اور ترش پھل درد پیدا کرتے ہیں۔ بوسٹن یونیورسٹی میں ہنری گولڈمین سکول آف ڈینٹیسٹری کے کلینیکل انسٹرکٹر' ڈاکٹر رچرڈ پرائس کا کہنا ہے کہ یہ پرہیز ہی آپ کی بنیادی ضرورت ہے۔ کوشش کیجیے کہ آپ کی غذا سادہ اور نرم ہو۔ مثلاً دلیہ' چاول وغیرہ۔

اپنی غذا پر نظر رکھیے: ورجینیا یونیورسٹی آف ڈینٹیسٹری کے ایسوسی ایٹ پروفیسر مسٹر تھامس ایف رازمس' ڈی ڈی ایس کا موقف ہے کہ منہ کے زخم فوڈ الرجی سے پیدا ہوتے ہیں۔ بالخصوص ڈیری پراڈکٹس اور گندم کے پکوانوں سے۔ اگرچہ تحقیق ان کے دعویٰ کی تصدیق نہیں کرتی لیکن اگر آپ کے منہ میں زخم ہو جائیں تو مذکورہ اقسام کی غذاؤں سے پرہیز کر کے دیکھئے' ممکن ہے آپ کی تکلیف جاتی رہے۔

تمباکو سے دور رہیے: اگر آپ کے منہ میں یہ ننھے منے زخم پیدا ہو جائیں تو سب سے پہلے تمباکو نوشی سے گریز کیجیے۔ فورٹ لی نیوجرسی کے ڈینٹسٹ مسٹر ہاورڈ ایس گلزر' ڈی ڈی ایس سختی کے ساتھ سگریٹ نوشی سے منع کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ نکوٹین زخموں میں اشتعال پیدا کرتی ہے یعنی درد کے شعلوں کو ہوا دیتی ہے۔

فوری تسکین کا اہتمام: ڈاکٹر گلزر فوری تسکین کے لیے ایک پیسٹ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ پیسٹ آپ بیکنگ سوڈا اور پانی ملا کر خود ہی تیار کر سکتے ہیں۔ اسے کسی روئی کے ٹکڑے سے منہ کے زخموں پر ضرورت کے مطابق لگائیں لیکن اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے تو پھر اس پیسٹ کو غذا کی نالی میں نہ جانے دیں یعنی حلق میں نہ اترنے دیں۔

ماؤتھ واش: یونیورسٹی آف کیلیفورنیا' سان فرانسسکو کے ایسوسی ایٹ پروفیسر' ڈاکٹر بیری سی بیری مشورہ دیتے ہیں کہ کسی مائع اینٹی ایسڈ سے منہ کے زخم دھوییے۔ اس مقصد کے لیے کلیاں کرنا مناسب رہتا ہے۔ اس طرح کا محلول آپکے منہ کی تیزابیت کو غیر موثر کر دے گا اور درد تحلیل ہو جائے گا۔ کچھ معالج اس مقصد کے لیے چبانے والی دافع تیزابیت اشیاء تجویز کرتے ہیں لیکن چبانے والی گولیوں کے ذرے منہ کے زخموں کو مشتعل کر کے درد کا سبب بنتے ہیں اس لیے لیکویڈ اینٹی ایسڈ زیادہ بہتر رہتے ہیں۔

ایسیڈ و فائلس: ڈاکٹر میلودین ورنیچ اپنی کتاب (Healing With Food) میں مشورہ دیتے ہیں کہ منہ کے زخموں کے اندمال کے لیے ایسیڈو فائلس استعمال کیا جائے۔ یہ مادہ بکٹیریا کی صورت میں دہی میں خوب پایا جاتا ہے۔ برصغیر میں لوگ دہی کا وافر استعمال کرتے ہیں اس لیے منہ کے زخموں سے محفوظ رہتے ہیں۔ آپ کو ایسیڈو فائلس ادویات کی دکانوں سے لیکویڈ اور ٹیبلٹس دونوں صورتوں میں مل سکتا ہے۔ لیکویڈ کو آپ ماؤتھ واش کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں جبکہ ٹیبلٹس کو دودھ کے ساتھ منہ میں تحلیل کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ بہتر طریقہ دہی کا استعمال ہے جو تازہ اور خوش ذائقہ ہونا چاہیے۔ باسی اور ترش دہی مزید تکلیف پیدا کر سکتا ہے۔ دہی استعمال کریں یا پھر دن میں چار بار ٹیبلٹس کو دودھ کے ساتھ استعمال میں لائیں۔

زنک: منہ کے زخموں کے اندمال کے لیے زنک کا استعمال بھی سودمند رہتا ہے۔ جن دنوں آپ اس تکلیف میں مبتلا ہوں ان دنوں روزانہ ۱۰۰ ملی گرام زنک لینے کا اہتمام کریں۔ زنک کا سپلیمنٹ ادویات کی دکانوں سے آسانی سے مل جاتا ہے۔ ڈاکٹر ورنیچ کہتے ہیں کہ زنک کا روزانہ ۱۰۰ ملی گرام استعمال تیزی سے آپ کے منہ کے زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ تاہم کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ زنک سے زخموں کے اندمال کا ثبوت مسلمہ نہیں ہے۔ ان کا موقف ہے کہ اگر آپ روزانہ پندرہ ملی گرام سے زیادہ زنک استعمال کرنا چاہتے ہیں تو پہلے کسی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

ادویات: ڈاکٹر رازمس کا کہنا ہے کہ منہ کے زخموں کے لیے کچھ ادویات معالج ضرور تجویز کرتے ہیں جن میں زیلیکٹن (Zilactin) اور اور یجل (Orajel) شامل ہیں۔ اس طرح کی ادویات زخموں پہ ایک طرح کی فلم بینڈیج چڑھا دیتے ہیں۔ کچھ

ادویات منہ کا اندرونی حصہ سن کر دیتی ہیں جس سے درد کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔

ڈینٹسٹ کے پاس جانے کی ضرورت

لاس اینجلس کے ڈینٹل سرجن ڈاکٹر جے ڈبلیو فریڈ مین کہتے ہیں کہ اگر آپ کے منہ میں زخم بن جائیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ لعاب دہن میں قدرت نے جراثیم کش مادہ شامل کر رکھا ہے۔ یہ بقیہ جسم کے زخموں کے برعکس منہ میں بننے والے زخموں کو بہت جلد مندمل کر دیتا ہے۔ اگر آپ کے منہ کے زخموں کی تکلیف میں مبتلا ہیں تو باخبر رہیے کہ یہ دس سے پندرہ دنوں میں از خود ختم ہو جائیں گے۔ البتہ ان کی وجہ سے درد شدید اور نا قابل برداشت ہو اور آپ کی تمام تر کوششوں کے باوجود اس میں افاقہ نہ ہو تو کسی ڈینٹسٹ سے ضرور رابطہ کریں۔

منہ جل جانا

(PIZZA BURN)

گرم گرم کھانے کا نوالہ منہ میں رکھنے یا انتہائی گرم مشروب (چائے، قہوہ، دودھ، کافی وغیرہ) کا گھونٹ لینے سے منہ، زبان یا تالو جل جاتے ہیں۔ مغرب میں اس کیفیت کے لیے پیزا برن (Pizza Burn) کی اصطلاح رائج ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگرچہ کوئی بھی گرم غذا منہ میں ڈالنے سے منہ جل جاتا ہے لیکن پیزا ایسی غذا ہے جو گرم حالت میں سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔

بوسٹن یونیورسٹی کے سکول آف ڈینٹسٹری کے کلینکل انسٹرکٹر ڈاکٹر رچرڈ پرائس وضاحت کرتے ہیں کہ پیزا میں پنیر کی تہہ حرارت جذب کرتی اور پیزا کو دیر تک گرم رکھتی ہے۔ بعض اوقات پنیر f ۲۰۰ تک گرم ہوتا ہے جب آپ اس کا کوئی ٹکڑا منہ میں ڈالتے ہیں۔

اگرچہ پیزا برن تکلیف تو دیتی ہے لیکن خوش قسمتی سے زیادہ نقصان بہت کم ہوتا ہے۔ دراصل ہمارا اضطراری ردعمل ہمیں زیادہ نقصان سے بچا لیتا ہے۔ جوں ہی ہم کوئی گرم نوالہ یا گھونٹ لیتے ہیں۔ زبان، تالو یا ہونٹوں پہ جلن محسوس ہوتے ہی اسے اگلنے یا نکالنے کی کوشش کرتے ہیں یا پھر تیزی سے نگل لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے منہ کی بافتیں زیادہ دیر تک اس کی حرارت سے متاثر نہیں ہوتیں۔

پیزا برن یا منہ کا جل جانا کچھ ہی دنوں میں ازخود ٹھیک ہو جاتا ہے اور اس کا سبب یہ ہے کہ جسم کے سبھی حصوں کے برعکس منہ اندمال کی قوت بہت زیادہ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر کینتھ ایم ہارگریوز ایسوسی ایٹ پروفیسر فارماکولوجی بتاتے ہیں کہ منہ میں پائے جانے والے سبھی خلیے ایک فطری معمول کے مطابق چند دنوں کے بعد تبدیل ہوتے رہتے ہیں چنانچہ پیزا برن کا علاج کرتے ہوئے آپ کا بہترین طرزعمل یہی ہونا چاہیے کہ فطرت کو اپنا کام کرنے دیا جائے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ فطری بحالی کے عمل کے دوران منہ کی تسکین کے لیے کچھ کریں تو درج ذیل ٹپس آزمایئے:

منہ کو تر رکھیے: ڈاکٹر فرائیڈ مین، ڈی ڈی ایس اپنی کتاب (Complete Guide To Dental Health) میں مشورہ دیتے ہیں کہ منہ کی جلن سے بچنے کے لیے پانی کا استعمال کرتے رہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ پانی پئیں اس کا گھونٹ منہ میں تھوڑی دیر رکھنے کے بعد کلی کر دیں۔ لیکن تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جلے ہوئے منہ کو پانی مہیا کرتے رہیں۔ یہ بھی ضروری نہیں ہے کہ پانی ٹھنڈا ہو یا گرم۔ جس سے آپ کو تسکین ملتی ہے، اسے استعمال کریں۔

درد کی دوا لیں: اگر آپ درد کی دوا لینا چاہتے ہیں تو NSAID میں سے کوئی دوا مثلاً بروفین یا نیپر اکسن لے لیں۔ لیکن ڈاکٹر فرائیڈ مین خبردار کرتے ہیں کہ اسپرین میں تیز قسم کے کاسٹک کیمیکلز ہوتے ہیں۔ اس لیے منہ جل جائے تو اس کا استعمال نہ کریں۔ یہ جلی ہوئی بافتوں میں سنگین قسم کی ایسڈ برن پیدا کر دیتی ہے۔

منہ کو سُن کر دیں: ڈاکٹر گلیزر کا کہنا ہے کہ کچھ لوگ برف چبا کر جلن زائل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اس سے عارضی افاقہ ہوتا ہے۔ اس کی بجائے (Zilactin) جیسی کوئی مرہم استعمال کریں جس میں (Benzocaine) ہو۔ یہ مادہ خلیوں کو سُن کر دینے کی صلاحیت رکھتا ہے چنانچہ جلن کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ شوگر کے مریض نہیں ہیں تو سوموجیل جیسی مصنوعات بے تکلفی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

منہ کو مشتعل نہ کریں: جن دنوں آپ پیزا برن میں مبتلا ہوں ان دنوں اپنے کھانے پینے کی چیزوں کے بارے میں محتاط رہیں۔ ڈاکٹر پرائس تاکید کرتے ہیں کہ ایسی غذائیں لیں جو زیادہ گرم نہ ہوں اور نہ ہی چٹپٹی ہوں۔ مصالحے دار اور ترش غذاؤں میں

تیزابیت ہوتی ہے۔ اورنج جوس اور ٹماٹو جوس سے گریز کریں۔ کولا جیسے مشروبات بھی تیزابیت رکھتے ہیں۔

اگر آپ مذکورہ مشروبات (کولا یا جوس) ضرور پینا چاہتے ہیں تو پھر ان میں تھوڑا سا پانی شامل کرلیں تاکہ ان کی تیزابیت کم ہو جائے اور پیتے ہوئے منہ کی جلن میں اضافہ نہ ہو۔

تمباکونوشی نہ کریں: دھواں منہ کے جلے ہوئے حصہ کو مشتعل کرتا اور اندمال کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ تمباکونوشی ترک کرنے کا ایک اچھا موقع ہے۔ اسی بہانے خود کو سگریٹوں سے دور کر لیجیے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

منہ کا جل جانا یا پیزا برن عام طور پر طبی توجہ نہیں چاہتا یہ اپنا وقت لے کر خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر جلے ہوئے حصہ میں ورم محسوس ہو یا پھر سات سے دس دنوں میں برن ٹھیک نہ ہو تو ضرور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

مسلسل دباؤ سے اینٹھن

(REPETITIVE STRAIN INJURY)

یہ وبا جدید دور کا ثمر ہے اور اس کے معقول اسباب ہیں۔ مسلسل ایک انداز میں کام کرنے والے لوگ' ایتھلیٹ' الیکٹریشن اور آرٹسٹ اس کے شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں کسی مخصوص حصہ کے پٹھے اور جوڑ بندھن لگاتار دباؤ کے نتیجہ میں سوزش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ متاثر ہونے والے حصوں میں ہاتھ' کلائیاں' کہنیاں' کندھے اور گردن شامل ہیں۔

اس تکلیف کی وسیع تر موجودگی ان دنوں اس لیے زیادہ ہے کہ دنیا بھر میں کمپیوٹر کا استعمال بے تحاشا بڑھ گیا ہے۔ پروفیسر آف کلینکل میڈیسن' کولمبیا میڈیکل سینٹر نیویارک سٹی' ڈاکٹر ایمل پسکارلی وضاحت کرتے ہیں کہ دباؤ کی اینٹھن کے شکار زیادہ تر کمپیوٹر پہ کام کرنے والے لوگ ہیں جو کئی کئی گھنٹے کسی وقفہ کے بغیر کی بورڈ پر جھکے رہتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں ان کی کلائی' کندھے یا گردن اینٹھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور کام میں تعطل کے ساتھ ساتھ درد ایک پریشان کن صورت حال پیدا کر دیتا ہے۔

مسلسل دباؤ کی اینٹھن کا علاج یا تدارک اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے جسم کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے اور درد کی شدت کیا ہے۔ تاہم ماہرین کچھ بنیادی قسم کی حکمت عملیاں تجویز کرتے ہیں جن کی بروقت تکلیف میں کمی اور مستقبل میں اس سے

تحفظ ممکن ہو جاتا ہے۔

وقفہ لانا: پروفیسر جوئیل پریس ایم ڈی تجویز کرتے ہیں کہ اگر آپ کوئی ایسا کام کرتے ہیں جس میں مسلسل آپ کا انداز ایک ہی رہتا ہے تو پٹھوں کو تناؤ سے بچانے کے لیے وقفہ رکھیں اور تھوڑی دیر کوئی اور کام کریں۔ کام میں محو ہو کر وقفہ لانا بھول جاتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ ۳۰ یا ۴۵ منٹ بعد ضروری تعطل کے لیے الارم سیٹ کر لیا کریں۔ الارم بجنے پر پانچ دس منٹ یکسانیت دور کرنے کے لیے کوئی اور کام کیجیے تاکہ پٹھے اور جوڑ بندھن وغیرہ تناؤ سے نکل جائیں۔

پوسچر درست رکھنا: ڈاکٹر پریس کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو مسلسل ایک جیسے انداز میں بیٹھ کر کام کرنا پڑتا ہے تو جائزہ لیں کہ کام کرنے کے دوران آپ کے جسم کا پوسچر کیسا ہے؟ کیا یہ پوسچر آپ کے جسم کے کسی ایک حصہ کو تناؤ اور تھکاوٹ میں تو مبتلا نہیں کر دیتا۔ مثلاً اگر آپ کو کھڑے رہ کر کام کرنا ہوتا ہے تو اس بات کو یقینی بنائیے کہ سارا وقت جھک کر یا کبڑے بن کر نہ رہیں۔ ایسا انتظام کیجیے کہ آپ سیدھے کھڑے ہو کر کام کر سکیں۔

ٹیڑھے ہو کر نہ بیٹھیں: اگر آپ کمپیوٹر استعمال کرتے ہیں اور اس پر بہت سا وقت گزارنا ہوتا ہے تو کمپیوٹر سکرین اور کی بورڈ اپنے سامنے رکھیں۔ سکرین یا کی بورڈ کا پہلو میں ہونا آپ کو ٹیڑھے ہو کر کام کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ آپ کے جسم کو زیادہ دیر تک بل کھا کر رہنا پڑے تو بھی پٹھے اور اعصاب کشیدہ ہو جاتے ہیں۔

اونچائی کا خیال رکھیں: کام کرنے والی میز یا کمپیوٹر سکرین اتنی اونچی ہونی چاہیے کہ آپ کو مسلسل نظر رکھنے کے لیے نہ تو سر کو زیادہ اٹھا کر رکھنا پڑے اور نہ زیادہ جھکانا پڑے۔ آپ کی آنکھوں کو بالکل برابر کی سطح پر یا معمولی سا نیچے دیکھنا محفوظ انداز ہے۔

ٹھیک طرح بیٹھیں: آپ کی کرسی کی اونچائی بھی اہمیت رکھتی ہے۔ ٹھیک طرح بیٹھنے کے لوازمات میں پاؤں کا فرش پر پوری طرح جما کر رکھنا' کمر کا سیدھا رہنا' رانوں کو فرش کے متوازی رکھنا اور گردن اور سر کو بڑے زاویہ سے محفوظ رکھنا شامل ہے۔

درست کی بورڈ ٹیکنیک اپنانا: جب آپ کی بورڈ پہ انگلیاں چلا رہے ہوں تو آپ کی کلائیاں فرش کے متوازی ہونی چاہئیں۔ اپنے ہاتھوں کو حرکت دینے کے لیے پورے

بازو کو استعمال کریں۔ کی بورڈ پہ انگلیاں پھیلا کر پہنچانے کی بجائے انگلیوں کی حرکت کلائی کے ساتھ ضروری ہے۔ کی سٹروکس ہلکے پھلکے رکھیں اور کرسی کے بازو پر کہنیاں رکھنے سے گریز کریں۔

ریسیور ہاتھوں میں رکھیں: اگر آپ کے کام کی نوعیت ایسی ہے کہ دن میں بار بار آپ کو فون اٹینڈ کرنا اور لمبی گفتگو کرنا ہوتی ہے اور آپ ٹیلیفون ریسیور کو کندھے اور کان کے درمیان کندھے کو اٹھا کر اور سر کو پہلو کے بل جھکا کر رکھتے ہیں تو گردن اور کندھے کی اینٹھن میں آئے دن مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ اگر آپ کو فون پر ایک وقت میں بیس منٹ سے زیادہ دیر تک رہنا پڑتا ہے تو ہیڈ سیٹ یا کوئی سپیکر فون استعمال کیا کریں۔

سر اونچا رکھیں: ہمارا سر چھوٹے سے پیڈسٹل (گردن) پر رکھی گئی وزنی چیز ہے۔ ڈاکٹر لیون راب کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنے سر کو زیادہ دیر تک غیر مناسب انداز میں رکھتے ہیں۔ مثلاً پڑھتے ہوئے آگے جھکائے رکھتے ہیں تو آپ کی گردن کے پٹھے دباؤ میں آ جاتے ہیں۔ اعصاب کشیدہ ہو جاتے ہیں چنانچہ درد پھیل کر آپ کے سر چہرے اور بازوؤں میں اترنے لگتا ہے۔

کندھے اچکائیں: ڈاکٹر راب کے مطابق کندھے اچکانے کی ورزش سے آپ گردن اور کندھوں کے تناؤ اور درد سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ڈاکٹر راب کا کہنا ہے کہ کندھے اچکائیے دو تین سیکنڈ تک یہی پوزیشن رکھیے اور پھر انہیں ڈھیلا کر کے معمول کی پوزیشن میں لے آئیے۔ دو یا تین گھنٹے کے بعد یہ ورزش پانچ یا چھ مرتبہ کرنا کافی رہتا ہے۔ پشت کے بالائی یعنی کندھوں کے عقبی پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے کندھے اچکانے کی ورزش کھڑے ہو کر کریں اور ہاتھوں میں ایک پونڈ کے قریب وزن اٹھا لیں۔

دفاع مضبوط بنائیں: مسلسل دباؤ کی اینٹھن کا سب سے زیادہ خطرہ آپ کے جسم میں ہاتھوں' کلائیوں' بازوؤں اور گردن کو رہتا ہے۔ ان کی طاقت اور لچک بڑھانے کے لیے ڈاکٹر پسکاریلی درج ذیل ورزشیں تجویز کرتے ہیں:

۱- اپنا بایاں بازو آگے کی طرف کندھے کے برابر پھیلا کر رکھیں۔ تمام ورزشوں کے دوران اسے اسی پوزیشن میں رکھیں۔

۲- اپنا دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کی پشت پر انگلیوں کے اوپر رکھیں اور نرمی سے دبائیں تاکہ آپ کے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کا رخ زمین کی طرف ہو جائے' یعنی ہاتھ کلائی سے نیچے کی طرف مڑ جائے۔ اس پوزیشن کو برقرار رکھنے کے لیے دس تک گنیں اور ہاتھ سیدھا کر لیں۔ یہ ورزش تین دفعہ کریں۔

۳- بائیں ہاتھ کی مٹھی بند کر لیں۔ دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کی پشت پر رکھیں اور اس کی بند مٹھی کو نیچے کی طرف دبائیں۔ دس تک گنیں اور ہاتھ کھول دیں۔ یہ مشق بھی تین مرتبہ کریں۔

۴- بائیں ہاتھ کی ہتھیلی اوپر کی طرف کر لیں۔ کلائی کو خم دے کر اس طرح پیچھے کی طرف لانے کی کوشش کریں کہ انگلیوں کا رخ فرش کی طرف ہو جائے دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پہ رکھ کر اسے پیچھے یعنی اپنے جسم کی طرف دبائیں۔ دس تک گنیں اور پھر ہاتھ آزاد کر دیں۔ تین دفعہ یہ مشق کریں۔

۵- بائیں ہاتھ کو کلائی پہ خم دے کر اس طرح اٹھائیں کہ انگلیوں کا رخ چھت یعنی اوپر کی طرف ہو جائے اور ہاتھ کی پشت آپ کی طرف ہو۔ ہاتھ کی پوزیشن اس طرح ہو جائے کہ جیسے آپ کسی کو رکنے کا اشارہ کر رہے ہیں۔ اب دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر جما دیں اور اسے اپنی طرف دبائیں۔ دس تک گنیں اور ہاتھ آزاد کر دیں۔ یہ مشق بھی تین دفعہ کریں۔

۶- اب یہی ورزش دائیں ہاتھ کے ساتھ پہلی ترتیب کے مطابق کریں۔ ڈاکٹر پسکاریلی مشورہ دیتے ہیں کہ ہر ہاتھ کے ساتھ یہ ورزشیں کم از کم تین سے پانچ مرتبہ کی جائیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ کے متاثرہ حصوں کی اینٹھن وہ کام چھوڑ دینے سے کم اور بالاخر ختم ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں لاحق ہوتی ہے تو یہ یقینی طور پر مسلسل دباؤ کی اینٹھن ہوتی ہے۔ لیکن اگر یہ کام چھوڑ دینے اور خود کو پرسکون کرنے کے باوجود برقرار رہتی ہے تو ڈاکٹر سے رجوع ضروری ہے۔

ڈاکٹر لیون راب کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو اس کے ساتھ درج ذیل علامتیں بھی محسوس ہوں تو طبی امداد ناگزیر ہو جاتی ہے:

۱- درد متاثرہ حصہ سے جسم کے دوسرے حصوں کی طرف پھیلتا ہے۔

۲- لیٹنے پر درد شدت اختیار کر جاتا ہے۔ خصوصاً نیند متاثر ہوتی ہے۔

۳- درد کے ساتھ ساتھ متاثرہ حصہ میں جھنجھناہٹ یا ہاتھ لگانے سے بے حسی محسوس ہوتی ہے۔

۴- آپ جو کچھ کرتے ہیں اس میں پوری توجہ مبذول کرنے کے باوجود بے ڈھنگا پن آ جاتا ہے جسے آپ قابو میں نہیں لا سکتے۔

مصنوعی دانتوں کا درد
(DENTURE PAIN)

نقلی دانت اگر ٹھیک طرح فٹ نہ ہوں تو اسی طرح اذیت ناک احساس طاری رہتا ہے جس طرح جوتے میں کنکر گھس گیا ہو۔ ڈاکٹر کینتھ ایم ہارگریو' ڈی ڈی ایس کہتے ہیں کہ نقلی دانتوں کا سیٹ اگر آپ کو تکلیف دے رہا ہو تو درد شروع ہوتے ہی اپنے ڈینٹسٹ سے رابطہ کریں۔ اس طرح کا زیادہ تر درد ڈینچر پلیٹ کی وجہ سے ہوتا ہے جسے دوبارہ بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر کینتھ کا کہنا ہے کہ نقلی دانتوں کا سیٹ ویسے بھی تین چار سال کے بعد دوبارہ فٹ کرانا پڑتا ہے۔

اگر آپ درد میں مبتلا ہوں' اور یہ کھانے اور چبانے کے عمل کے دوران اٹھتا ہو تو اس غلط فہمی میں نہ رہیں کہ آپ اس درد کو برداشت کر سکتے ہیں۔ اس طرح کی قوت برداشت کا مظاہرہ نہ کریں۔ مسوڑھوں یا منہ میں بننے والے زخم جو نقلی دانتوں کی وجہ سے بنتے ہیں زیادہ سنگین مسائل کو جنم دے سکتے ہیں۔

مسوڑھوں کے لیے ٹپس

بنیادی بات تو یہی ہے کہ اگر آپ کے نقلی دانتوں کا سیٹ تکلیف دیتا ہے تو اپنے ڈینٹسٹ سے رجوع کریں۔ لیکن اس سے رابطہ تک درد سے آزاد مسوڑھوں کے لیے درج ذیل ٹپس سے استفادہ کریں:

ا-نرم غذا اپنائیں: آپ کے دانتوں کا سیٹ نیا ہے یا پرانا۔ لیکن آپ کو کھانے چبانے میں تکلیف ہو رہی ہے تو ڈاکٹر سونز کا مشورہ ہے کہ ایسی غذائیں لیں جو نرم ہوں اور آسانی سے چبائی جا سکیں۔ جب بھی آپ نیا سیٹ لگوائیں تو پہلے ایک دو ہفتوں تک خستہ روٹی اور سخت گوشت سے پرہیز کریں۔ نرم غذاؤں کا انتخاب کریں جن میں چاول' دلیہ' قیمہ اور مچھلی وغیرہ زیادہ مناسب رہتی ہیں۔

۲- سیٹ اتار دیں: اگر آپ کے نقلی دانتوں کا سیٹ بہت زیادہ تکلیف دیتا ہے تو اسے اتار دیں اور جب تک ڈینٹسٹ سے رابطہ نہ ہو اور وہ آپ کی تکلیف کا تدارک نہ کرے تب تک استعمال نہ کریں۔ ظاہر ہے دانت لگائے بغیر آپ کے لیے کام کاج پہ جانا اور میٹنگز میں شرکت کرنا مشکل ہوگا تو مسئلہ حل ہونے تک اپنی مصروفیات منسوخ یا ملتوی کر دیں۔

جب ڈینٹسٹ سے ملاقات طے ہو جائے تو اس کے پاس جانے سے گھنٹہ بھر پہلے اپنے دانتوں کا سیٹ لگا لیں تاکہ آپ کو اندازہ ہو جائے کہ یہ کس طرح کی تکلیف دے رہا ہے اور مسوڑھوں میں کس کس مقام پر تنگ کر رہا ہے؟

مساج سے درد بھگائیں: اکیڈمی آف جنرل ڈینٹیسٹری کے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ روزانہ ایک منٹ تک اپنے مسوڑھوں کو انگلی اور انگوٹھے سے دبانا اور برش کے انداز میں انگلی کو مسوڑھوں پر نرمی سے رگڑنا انہیں سخت اور مضبوط بناتا ہے۔ کسی سافٹ یا ایکسٹرا سافٹ برسل ٹوتھ برش کا مسوڑھوں پہ دائرے کی شکل میں استعمال بھی مفید رہتا ہے۔

مسوڑھوں کے لیے کلی کریں: نمکین پانی سے کلی کرنا بھی مسوڑھوں کو صحت مند بناتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچہ نمک ملائیں اور اچھی طرح کلیاں کریں تاکہ آپ کے مسوڑھوں پہ یہ پانی اچھی طرح اثر انداز ہو سکے۔ ہر دفعہ کلی کرنے کے بعد یہ پانی تھوک دیں۔ خیال رہے کہ یہ پانی آپ کے حلق میں نہ اترے تاکہ اگر آپ بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو نمک سے محفوظ رہیں۔

درد دور کرنے والی دوا استعمال کریں: مسوڑھوں کا درد دور کرنے کے لیے آپ دوا بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن یہ استعمال داخلی نہیں خارجی ہوگا۔ یعنی اسپرین یا اوراجل (Orajel) کو دکھتے ہوئے مسوڑھوں پر لگائیں درد کی شدت کم ہو جائے گی۔ ڈاکٹر سونز کا کہنا ہے کہ مسوڑھوں پہ ایسی ادویات کا استعمال زیادہ دیر تک اور بار بار نہیں

کرنا چاہیے کیونکہ یہ بافتوں کو مشتعل کر دیتی ہیں۔

منہ خشک نہ ہونے دیں: ڈاکٹر رچرڈ پرائس کا کہنا ہے کہ خشک منہ میں نقلی دانتوں کے سیٹ سے پیدا ہونے والا درد زیادہ سنگین ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اپنے منہ کی رطوبت برقرار رکھیں۔تھوڑی تھوڑی دیر بعد پانی کا استعمال کرنے کے لیے پانی کی بوتل اپنے پاس رکھیں یا پھر لعاب دہن پیدا کرنے کے لیے لوزینجز چوستے رہیں۔ اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو شوگر فری لوزینجز استعمال کریں۔لیکن خیال رہے کہ شوگر فری لوزینجز (Lozenges) میں شامل (Sorbitol) تبخیر' اسہال اور پیٹ پھولنے کا سبب بن جاتا ہے۔لیکن یہ صورت حال سب لوگوں میں پیدا نہیں ہوتی۔

کچھ ادویات مثلاً اینٹی ڈیپریسنٹ اور اینٹی ہسٹامائنیز (ڈپریشن دور کرنے والی اور دافع الرجی ادویات) اسی طرح دل کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر کے لیے ادویات منہ خشک کرتی ہیں۔آنکھوں کے لیے استعمال ہونے والی ادویات بھی یہی کیفیت پیدا کرتی ہیں۔

اگر آپ ان میں سے کوئی دوا استعمال کرتے ہیں اور مسوڑھوں کے درد میں آپ کا منہ خشک ہو جاتا ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے وہ کوئی متبادل دوا تجویز کر سکتا ہے۔اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو کم از کم آپ کو صورت حال کا علم ہونا چاہیے کہ آپ کا منہ کیوں خشک ہو رہا ہے؟

ڈاکٹر سے رابطہ

اگر آپ کے اپنے اقدامات سے منہ کے زخم دس دن سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہیں تو ڈاکٹر جے ڈبلیو فرائیڈ مین تاکید کرتے ہیں کہ اپنے ڈینٹسٹ سے ضرور رابطہ کریں۔ ڈاکٹر فرائیڈ مین ڈی ڈی ایس لاس اینجلس میں ڈینٹل کنسلٹنٹ اور (Complete Guide To Dental Health) کے مصنف ہیں' وہ متنبہ کرتے ہیں کہ آپ کے نقلی دانتوں کی پلیٹ اگر مسلسل رگڑ اور اشتعال پیدا کرتی رہے تو کینسر کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

اگر جبڑوں کو بھینچنے پر آپ کو درد محسوس ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ اسی طرح اگر منہ کھولنا مشکل ہو یا منہ کھولنے اور بند کرنے پر کلک کی آواز آئے تو محتاط رہیے اور ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے کیونکہ یہ صورت حال جبڑوں کے جوڑ کو متاثر کر رہی ہے۔

نملہ منطقی

(SHINGLES)

آپ کا چہرہ' دایاں حصہ اور رانیں پیپ دار دانوں سے بھر جاتی ہیں۔ آپ سمجھتے ہیں کہ یہ جوانی کے دنوں کا کوئی جلدی مرض ہے۔لیکن ایسا نہیں ہوتا بلکہ یہ برسوں پہلے لاکڑا کاکڑا پیدا کرنے والے وائرس کی طرف سے نیا حملہ کرنے کا فیصلہ ہوتا ہے اور اس دفعہ یہ شنگلز یعنی نملہ منطقی پیدا کرتا ہے۔ اسے (Herpes Zoster) بھی کہتے ہیں۔ وائرس کی یہ چھوت اعصاب کے ساتھ ساتھ نمودار ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ بچپن میں جب لاکڑا کاکڑا (Chicken Pox) کا وائرس آپ پر حملہ آور ہوتا ہے تو یہ اعصاب کے متعدد خلیوں میں داخل ہو کر سو جاتا ہے۔ سائنسدان ابھی تک یہ معمہ حل نہیں کر سکے کہ طویل عرصہ سے خوابیدہ وائرس کیوں بیدار اور فعال ہو جاتا ہے؟ اس کو متحرک کرنے والے مشکوک عوامل میں دباؤ' چوٹ یا مدافعتی نظام میں عارضی کمزوری شامل ہیں۔عمر اس کے عوامل میں سے ایک ہے۔ پچاس سال سے زائد عمر کے لوگوں میں شنگلز ایک عام بات ہے۔

شنگلز یا نملہ منطقی کا ٹریڈ مارک سرخ باد یا پیپ دار دانے جسم کے پہلوؤں پہ اور متاثرہ اعصاب کے ساتھ ساتھ سینے کے درمیان اور پشت پہ پائے جاتے ہیں۔بعض اوقات یہ چہرے اور رانوں پہ بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ بھی ایسا ہو تو

فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ کیونکہ یہ پھیل کر اگر آنکھوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیں تو بینائی کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔

معمر افراد میں شنگلز کے بعد شدید قسم کا اعصابی درد (Postherpetic Neuralgia) غالب آ جاتا ہے۔ سرخ باد کی کیفیت ختم ہو جانے کے باوجود یہ درد مہینوں اور بعض اوقات برسوں تک برقرار رہتا ہے۔

ضروری نہیں ہے کہ جس فرد کو بچپن میں لاکڑا کاکڑا لاحق ہو چکا ہو انہیں ہی بلوغت کے بعد شنگلز میں مبتلا ہونا پڑے۔ اگر آپ بھی ایسے افراد میں سے ہیں تو شنگلز کے ابتدائی آثار نمودار ہوتے ہی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے ایسوسی ایٹ کلینیکل پروفیسر آف ڈرماٹولوجی ڈاکٹر ٹموتھی برجر کہتے ہیں کہ ڈاکٹر آپ کو (Zovirax) جیسی کوئی دوا تجویز کرے گا جو نہ صرف سرخ باد کا دورانیہ کم کر دیتی ہے بلکہ درد کا دورانیہ بھی کم کر دیتی ہے۔

اس تکلیف میں کمی کے لیے آپ ماہرین کے مرتب کردہ درج ذیل ٹپس آزما سکتے ہیں:

ٹھنڈی پٹیوں کا استعمال: کوئی صاف ستھرا کپڑا ٹھنڈے صاف پانی یا نمکین پانی میں بھگوئیں اور براہ راست سرخ باد یعنی متاثرہ حصہ پر رکھیں۔ یونیورسٹی آف ٹیکساس کے پروفیسر آف ڈرماٹولوجی اینڈ پیتھالوجی ڈاکٹر کلے جے کاکریل وضاحت کرتے ہیں کہ یہ گیلی پٹیاں دانوں کو خشک کر دیتی ہیں اور اندمال کے عمل میں تیزی آ جاتی ہے۔ ان کا ایک اور فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بکٹیریا کی ثانوی انفیکشن سے بھی تحفظ مل جاتا ہے جو زخم اور پھر زخم کے نشان چھوڑ جاتا ہے۔

درد کی گولی لینا: ڈاکٹر کاکریل مشورہ دیتے ہیں کہ شنگلز کے درد پہ قابو پانے کے لیے ایسیٹا مینوفین اور NSAID میں سے بروفین یا اسپرین لی جا سکتی ہیں۔ اگر یہ ادویات کوئی اثر نہ دکھائیں تو پھر ڈاکٹر سے رابطہ کریں وہ کوئی اور طاقتور دوا مثلاً کوڈین وغیرہ تجویز کر دے گا۔

چاندی کا استعمال: ڈاکٹر سنتھیا ایم واٹسن چاندی (Colloidal Silver) کے استعمال کا مشورہ دیتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جب اسے براہ راست دانوں پہ لگایا جاتا

ہے تو یہ محض چند دنوں میں خشک ہو جاتے ہیں کیونکہ چاندی میں اینٹی وائرل اور اینٹی بکٹیریئل خواص پائے جاتے ہیں۔ لسوتی چاندی (Colliodal Silver) ہیلتھ فوڈ سٹورز سے خریدی جا سکتی ہے۔

متاثرہ حصہ دھونا: ڈاکٹر لیون راب کا کہنا ہے کہ شنگلز سے متاثرہ حصہ کو پانی اور صابن سے دھونا اور پھر ۳ فیصد ہائیڈروجن پرآکسائیڈ لگانا اندمال کا اچھا ذریعہ ہے۔ متاثرہ حصہ دھونے سے انفیکشن کا خطرہ دور ہو جاتا ہے۔

فوراً قدم اٹھانا: اگر آپ کو انفیکشن کی کوئی بھی ابتدائی علامت دکھائی دے تو تاخیر نہ کریں اور دانوں پہ آئیوڈین لوشن یا مرہم مثلاً Betadin لگائیں۔ ابتدائی علامات میں سرخی، سوجن، بخار، درد یا پیپ رسنا شامل ہے۔

ڈھیلا ڈھالا لباس پہننا: ڈاکٹر کاکریل کا کہنا ہے کہ چونکہ شنگلز کے دوران جلد بہت زیادہ حساس ہو جاتی ہے چنانچہ معمولی دباؤ اور رگڑ درد پیدا کرتے ہیں اس لیے مناسب لباس پہنیں جو متاثرہ حصہ کے لیے تکلیف دہ نہ ہو۔ ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا لباس مناسب رہتا ہے اس سے رگڑ پیدا نہیں ہوتی۔

متاثرہ حصہ ڈھانپنا: آپ متاثرہ حصہ کو محفوظ رکھنے کے لیے الاسٹک بینڈیج استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے اشتعال زدہ جلد بیرونی دباؤ، رگڑ اور آلودگی سے بچی رہتی ہے۔ بینڈیج ڈھیلی نہیں ہونی چاہیے۔ اگر یہ ڈھیلی ہوگی تو یہ دانوں میں رگڑ کی وجہ سے مزید اشتعال پیدا کر دے گی۔ الاسٹک بینڈیج چڑھانے سے پہلے گاز پیڈ یا سوتی کپڑا متاثرہ حصہ پر رکھ لیں۔ اگر آپ متاثرہ حصہ کو ڈھانپنا نہیں چاہتے تو کسی سوتے کپڑے کے ٹکڑے کے ساتھ پٹرولیم جیلی کی تہہ دانوں پہ چڑھا دیں۔

بیماری پھیلانے کا ذریعہ نہ بنیں: شنگلز اگرچہ چکن پاکس (لاکڑا کاکڑا) سے کم متعدی ہے کیونکہ وائرس ہوا میں نہیں ہوتا، اس کے باوجود ایک دوسرے کو چھونے سے بیماری آگے منتقل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ شنگلز میں مبتلا ہوں تو ایسے افراد سے براہ راست رابطے مثلاً مصافحہ معانقہ وغیرہ سے گریز کریں جسے ماضی میں چکن پاکس لاحق نہ ہوا ہو۔ جب تک آپ کے دانے خشک نہ ہو جائیں تب تک آزادانہ میل ملاپ سے گریز کریں، دانے ختم ہونے میں چار یا پانچ دن لیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ سے رابطہ کے نتیجہ میں کسی

فردکو یہ وائرس منتقل ہو جائے تو اسے شنگلز نہیں بلکہ چکن پاکس سے واسطہ پڑے گا۔

درد نہ رکے تو کیا کریں؟

کچھ لوگوں میں شنگلز کے دانے ختم ہوجانے کے بعد بھی درد مسلسل لاحق رہتا ہے۔ یہ صورت حال شنگلز کے بعد کا اعصابی درد کہلاتی ہے۔ یہ درد کئی مہینے بلکہ کئی سال تک جان نہیں چھوڑتا۔

ڈاکٹر حضرات اس صورت حال کو ختم کرنے کے لیے Zovirax جیسی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ ان کے نتیجہ میں درد کی شدت اور مدت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کو بہت زیادہ استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ماہرین شنگلز کے اعصابی درد کے خاتمہ کے لیے درج ذیل اقدامات تجویز کرتے ہیں:

برف کا استعمال: متاثرہ حصہ پر برف لگانا (رگڑنا) اگرچہ عارضی افاقہ مہیا کرتا ہے لیکن سینک یعنی حرارت صورت حال کو زیادہ بگاڑتی ہے۔

زوسٹریکس آئنٹ منٹ: Zostrix آئنٹ منٹ میں کیپسی کم یعنی شملہ مرچ سے کشید کردہ مادہ (Capsaicin) پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ اعصاب پہ اثر انداز ہو کر درد کا احساس کم کرتا ہے۔ ڈاکٹر کا کریل مشورہ دیتے ہیں کہ یہ مرہم چوبیس گھنٹوں کے دوران مسلسل ہر چار گھنٹے کے بعد لگاتے رہیں۔ لیکن خیال رہے کہ اس مرہم کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب دانے اور آبلے پوری طرح ختم ہو چکے ہوں۔

پرسکون رہیں: اعصاب کو اشتعال سے بچانے اور درد پہ قابو رکھنے کے لیے خود کو پرسکون رکھا کریں۔ اس کے لیے آپ کوئی سی تکنیک استعمال کر سکتے ہیں۔ استغراق' تخیل اور تفریح کے ذریعے روزانہ کچھ دیر پرسکون رہنے سے اعصاب کشیدہ نہیں رہتے اور شنگلز کے بعد کا اعصابی درد تحلیل ہو جاتا ہے۔

ادویات: بہت سی ادویات شنگلز کے اعصابی درد کا خاتمہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان میں اینٹی ڈیپریسینٹ اور اینٹی سیزرز (مرض کے اعادے کو روکنے والی) ادویات شامل ہیں۔ آج کل میڈیکیٹڈ جیل بھی دستیاب ہیں جو براہ راست درد پیدا کرنے والے علاقے پر لگائے جاتے ہیں اور جلد کے ذریعے جذب ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

شنگلز پھٹ پڑنے کے ابتدائی آثار دیکھتے ہی طبی امداد کے حصول پر توجہ دینی چاہیے۔ اگر آپ ابتدا میں ہی اسے پکڑ لیں تو اس کا علاج جلد اور آسان ثابت ہوتا ہے لیکن اگر آپ پانچ چھ دن کے بعد علاج کی طرف آئیں تو یہ تقریباً غیر موثر ہو جاتا ہے۔

اگر شنگلز چہرے پر پھیل جائیں تو ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں ذرہ برابر تاخیر نہ کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی آنکھوں کو متاثر نہ کرے۔ اگر ایسا ہو جائے تو بصارت کو مستقل طور پر نقصان پہنچ جاتا ہے۔

ہونٹوں کی پھنسیاں

(COLD SORSE)

منہ کے زخموں کی طرح ہونٹوں کی پھنسیاں بھی ڈنگ کی طرح ٹیس پیدا کرتی ہیں۔ ہونٹوں کی پھنسیوں کو بخار کے دانے بھی کہتے ہیں جو بخار اتر جانے کے بعد ہونٹوں کے کونوں پر نمودار ہو جاتے ہیں۔ منہ کے زخموں کے برعکس ہونٹوں کی پھنسیاں ایک وائرس ہرپیس سمپلیکس (Herpes Simplex) کی وجہ سے نکلتی ہیں۔ یہ پھنسیاں ہونٹوں کے اوپر اور اردگرد نکلتی ہیں۔ ایک اور بات یہ کہ ہونٹوں کی پھنسیاں وبائی مرض ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو ہونٹوں کی پھنسیاں بچپن میں لاحق ہوتی ہیں اور پھر ان کے اثرات خاموش حملہ آوروں کی طرح جسمانی نظام میں خوابیدہ ہوجاتے ہیں۔ جب بھی آپ جذباتی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں' قوت مدافعت کمزور پڑتی ہے یا زیادہ وقت دھوپ میں گزرتا ہے تو ان کے اثرات بیدار ہو جاتے ہیں اور عمر کے کسی بھی حصہ میں آپ کے ہونٹ ان سے بھر جاتے ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے جلن کا احساس ہوتا ہے' پھر خارش ہوتی ہے' اور پھر متاثرہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔ لیکن کچھ دنوں میں چھوٹے چھوٹے آبلے سے نمودار ہو جاتے ہیں اور ہونٹوں پر پپڑی جم جاتی ہے۔ بعض اوقات بڑے حجم کی پھنسیاں ہونٹوں کے اوپر کونوں میں اور اردگرد پیدا ہو جاتی ہیں۔

فوری افاقہ

ہونٹوں کی پھنسیاں نکل آئیں تو ان کا درد ابتدائی چند دنوں میں دھیما پڑ جاتا ہے۔ بذات خود پھنسیاں ایک ہفتہ سے دس دنوں کے بعد تحلیل ہونے کا رجحان رکھتی ہیں۔ لیکن آپ درج ذیل اقدامات کے ذریعے پھنسیوں کی ٹیسوں پہ قابو پانے کے ساتھ ساتھ ان کے تیزی سے اندمال کا اہتمام کر سکتے ہیں:

ہونٹوں کو ٹھنڈا کریں: جوں ہی آپ کو ہونٹوں کی پھنسیوں کی ابتدائی علامات محسوس ہوں' جلن اور خارش محسوس ہو' ہونٹوں میں جھنجھناہٹ کا احساس پیدا ہو اور آپ کو سمجھ آ جائے کہ پھنسیاں حملہ آور ہونے والی ہیں تو ڈاکٹر میلووین ورنیچ کے مشورہ پر عمل کرتے ہوئے متاثرہ حصہ پر دن میں دو یا تین مرتبہ ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک برف لگائیں۔ برف کا ایک ٹکڑا ہر دو منٹ کے بعد ۱۵ سیکنڈ کے لیے متاثرہ مقام پر رکھیں۔

پھنسیوں کو تر رکھیں: بوسٹن یونیورسٹی کے سکول آف ڈینٹسٹری میں کلینکل انسٹرکٹر ڈاکٹر رچرڈ پرائس مشورہ دیتے ہیں کہ ہونٹوں کی پھنسیوں کو خشک نہ ہونے دیں۔ خشک ہونے پر ان میں ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ دن میں متعدد بار ہونٹوں کو لپ آئنٹ منٹ مثلاً بلس ٹیکس سے تر کیا کریں۔ اگر ہونٹ خشک رہیں تو پھٹ جاتے ہیں اور پھر پھنسیوں کے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ان کا اندمال بھی تاخیر کی نذر ہو جاتا ہے۔

وٹامن ای کا بیرونی استعمال: ڈاکٹر ورنیچ کہتے ہیں کہ ہونٹوں کی پھنسیوں کے تیز تر اندمال کے لیے وٹامن ای کا بیرونی استعمال نہایت موثر رہتا ہے۔ اس کے لیے وٹامن ای کا ایک کیپسول لیں اس میں سوراخ کر کے اس کا کچھ مواد ہونٹوں پر نچوڑیں۔

زنک دافع درد: ہونٹوں کی پھنسیاں جب پہلی دفعہ نمودار ہوں تو ان پر ہر ایک گھنٹہ کے بعد زنک سلفیٹ آئنٹ منٹ لگائیں اور پھر اگلے دن سے وقفہ بڑھا دیں اور دن میں متعدد بار لگائیں۔ زنک سلفیٹ ہونٹوں کی پھنسیوں کا درد دو تین گھنٹے میں ختم کر دیتا ہے۔ بعد میں اس کا باقاعدہ استعمال پھنسیوں کے عود کر آنے کے امکانات کم کر دیتا ہے۔

لائی سین کا استعمال: ہونٹوں کی پھنسیوں کی شدت اور حدت ختم کرنے کے لیے ایک ہزار ملی گرام لائی سین امینو ایسڈ دن میں تین بار لیں۔ ڈاکٹر وربچ کہتے ہیں کہ لائی سین سپلیمنٹ لینے سے ہونٹوں کی پھنسیاں تیزی سے تحلیل ہو جاتی ہیں اور درد بھی قابو میں رہتا ہے۔ ڈاکٹر وربچ مشورہ دیتے ہیں کہ پھنسیاں تحلیل ہو جانے کے بعد لائی سین سپلیمنٹ کی مقدار روزانہ ۵۰۰ ملی گرام کر دی جائے اور کچھ دن تک یہ استعمال جاری رکھا جائے تاکہ پھنسیوں کا حملہ دوبارہ نہ ہو جائے۔ لائی سین امینو ایسڈ آسانی سے ادویات کی دکانوں سے مل جاتا ہے۔ تاہم اس کے استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں کیونکہ کچھ لوگوں میں لائی سین جگر کو متحرک کر کے اسے کولیسٹرول پیدا کرنے کا رجحان دیتا ہے۔

زیلیکٹن بی کا استعمال: ڈاکٹر پرائس کا کہنا ہے کہ زیلیکٹین بی آئنٹ منٹ منہ کے درد سے نجات دلانے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ اسے ہونٹوں پر لگانے سے درد میں تسکین ملتی ہے۔ اگرچہ اس میں الکحل ہوتا ہے اور ہونٹوں پہ لگانے سے ابتدا میں کاٹتا ہے لیکن پھر تسکین ملتی ہے اور اندمال کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

سٹیرائیڈز سے بچیں: ڈاکٹر تھامس ایف ریزمس کہتے ہیں کہ ہونٹوں کی پھنسیوں پر کبھی بھی سٹیرائیڈز نہ لگائیں اس سے ہرپس وائرس مزید پھیلتا ہے۔

بخار کے دانوں/آبلوں کا تدارک

ہونٹوں پہ بخار کے دانے نکل آئیں تو درد سے نجات کے لیے مذکورہ اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ پرہیز علاج سے بہتر ہے کہ مصداق آپ درج ذیل ٹپس کی مدد لے سکتے ہیں:

سن سکرین کا استعمال: اپنے ہونٹوں کو سن سکرین سے تحفظ دیں۔ ڈاکٹر پرائس کہتے ہیں کہ سن سکرین کا استعمال زبردست فرق پیدا کرتا ہے۔ وہ **SPF** یعنی سن پروٹیکشن فیکٹر ۱۵ یا اس سے زائد کی مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

جسم کو پرسکون رکھنا: ڈاکٹر وربچ کا کہنا ہے کہ خود کو پرسکون رکھنے کی مشقوں سے استفادہ کریں تاکہ ہونٹوں پہ نکلنے والے دانوں کے اشتعال سے محفوظ رہیں۔ جذباتی

دباؤ خوابیدہ ہرپس وائرس کو بیدار اور متحرک کرنے کا سبب بنتا ہے۔

چھیڑ چھاڑ نہ کریں: ڈاکٹر ہاورڈ ایس گلینرز ڈی ڈی ایس متنبہ کرتے ہیں کہ ہونٹوں کی پھنسیوں کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ضروری ہے کہ ان سے چھیڑ چھاڑ نہ کی جائے۔ کچھ لوگوں کو دانے پھوڑنے کی عادت ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ اپنے ہاتھ ہونٹوں سے دور رکھیں۔

وائرس پھیلنے سے روکیں: گھر کے بقیہ افراد کو اس چھوت سے محفوظ رکھنے کے تمام اقدامات کیے جائیں۔ گھر کا کوئی فرد جب ہونٹوں کی پھنسیوں میں مبتلا ہو جائے تو اس کے کھانے پینے اور استعمال کی دیگر اشیاء کو دوسرے افراد استعمال میں نہ لائیں۔ اپنی آنکھوں یا جسم کے نازک حصوں کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں۔

آرگینن سے بچیں: اگر آپ ہونٹوں کی پھنسیوں میں بہت جلد مبتلا ہو جاتے ہیں تو مونگ پھلی، چاکلیٹ، اناج، جیلاٹن اور کشمش وغیرہ سے پرہیز کریں کیونکہ ان غذاؤں میں آرگینن نامی امینو ایسڈ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو وائرس پھیلانے کا ذریعہ بنتا ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ

اگر آپ کے ہونٹوں کی پھنسیاں دس دن کے اندر ختم نہ ہوں تو ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔ ڈاکٹر رچرڈ پرائس کا کہنا ہے کہ دس دن سے زیادہ تکلیف رہنے پر کینسر کا خدشہ پیدا ہو سکتا ہے۔ اگرچہ یہ خطرہ بہت معمولی ہوتا ہے لیکن ایک ہفتہ سے دس دن تک صورت حال برقرار رہنے پر ڈاکٹر سے معائنہ کرانا مناسب رہتا ہے۔

ہینگ اوور

(HANG OVER)

شراب نوشی کے عادی افراد جس رات کو بہت زیادہ پی لیں اس کی اگلی صبح کو ان کا معدہ گرم پانی کی کیتلی کی طرح ابل رہا ہوتا ہے۔ زبان چیخ رہی ہوتی ہے اور سر اتنا بوجھل ہوتا ہے کہ آنکھیں کھولنے پر جیسے پھٹ جائے گا۔

بہت زیادہ پینے کی یہ قیمت مے خواروں کو صبح اٹھتے ہی ادا کرنا پڑتی ہے اور اس کیفیت کو ہینگ اوور کہتے ہیں۔ جو کچھ پیا ہوتا ہے وہ معدے کو مشتعل کر دیتا ہے۔ سر میں خون کی شریانیں تیز تر دوران سر سے شدید قسم کا درد پیدا کرتی ہیں۔ اور الکحل چونکہ پیشاب آور ہوتی ہے چنانچہ یہ ناقابل تسکین پیاس بھڑکاتی ہے اور سر درد کو شدید تر کرتی ہے۔

بحالی کے اقدامات

ہینگ اوور سے بحالی اپنا وقت لیتی ہے لیکن بعض اوقات آپ کو صبح اٹھنے کے فوراً بعد خود کو مستعد کرنا ہوتا ہے۔ ماہرین نے فوری بحالی کے لیے کچھ اقدامات تجویز کر رکھے ہیں جو رات کی کاروائی کی علامات کو تحلیل کرنے میں موثر ثابت ہوتے ہیں:

پھل کھائیں: شکاگو ہیڈ ایک کلینک کے ڈائریکٹر' ڈاکٹر سیمور ڈائمنڈ مشورہ دیتے

ہیں کہ ہینگ اوور سے نکلنے کے لیے صبح اٹھنے پر کچھ پھل کھائیں۔ پھلوں میں موجود قدرتی شکر' فریکٹوز الکحل کے اثرات ختم کرنے کی آپ کے جسم کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے۔ چیری' انگور یا سیب جیسے پھل فریکٹوز سے مالا مال ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو پھل میسر نہ ہو تو ٹوسٹ یا کریکر پر شہد لگا کر کھائیں۔ شہد بھی فریکٹوز شوگر کا ایک عمدہ ذریعہ ہے۔

سپورٹس ڈرنک پئیں: الکحل پیشاب آور ہوتی ہے چنانچہ آپ کو بار بار پیشاب کی حاجت ہوتی ہے۔ یہ عمل ڈی ہائیڈریشن کا سبب بنتا ہے اور نقاہت طاری ہو جاتی ہے۔ بائیولوجیکل سائیکالوجسٹ ڈاکٹر جان برک مشورہ دیتے ہیں کہ Gatorade جیسے سپورٹس مشروبات جسم سے خارج ہونے والے سیال اور معدنی اجزا کی کمی پوری کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

شوربہ پئیں: فرانس میں ہینگ اوور سے نکلنے اور معدے کو تسکین دینے کے لیے ''بل یوں'' پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بلیوں کو آپ شوربہ اور یخنی بھی کہہ سکتے ہیں۔ بل یوں کا ایک کپ ڈاکٹر ڈائمنڈ کے مطابق ہینگ اوور کی صبح ناشتہ کے بعد فرحت بخش رہتا ہے۔ یہ آپ کے گڑگڑ کرتے معدے کو پرسکون کر دیتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ نمک' پوٹاشیم اور دوسرے ضروری غذائی اجزا کی کمی بھی پوری کرتا ہے جو الکحل آپ کے جسم سے خارج کر دیتی ہے۔

کافی نہ چھوڑیں: اگر آپ روزانہ علی الصبح کافی کا ایک کپ پیتے ہیں تو ہینگ اوور کی صبح بھی اس معمول کو جاری رکھیں۔ ڈاکٹر برک کا کہنا ہے کہ اس روز بھی آپ کافی کا کپ ضرور پئیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کے ہینگ اوور کا سر درد شدت اختیار کر جائے گا۔

جوسز پیتے رہیں: الکحل آپ کے جسم کو ڈی ہائیڈریٹ کرتا ہے چنانچہ آپ کے پٹھوں سے لیکٹیک ایسڈ جیسے زہریلے مادے کا اخراج رک جاتا ہے۔ ڈاکٹر فیلیکس ڈوناس کہتے ہیں کہ جسم میں پانی کی کمی پٹھوں کی اینٹھن اور تشنج کا سبب بنتی ہے۔ آپ شراب نوشی کے عادی ہیں تو جوسز پیتے رہیں تاکہ پٹھوں میں سے لیکٹک ایسڈ کی مقدار کم ہوتی رہے۔

پٹھوں سے فاسد مادوں کے اخراج کا ایک معاون ذریعہ پٹھوں کو پھیلانے کی

ورزشیں ہیں۔ روزانہ دس سے پندرہ منٹ تک پٹھوں کی پھیلانے کی ورزش ضرور کیا کریں تا کہ دوران خون بہتر رہے اور لیکٹک ایسڈ کی سطح کم ہوتی رہے۔

ایک گولی لے لیں: ہینگ اوور کی صبح ناشتہ کے بعد اسپرین یا بروفین کی ایک گولی ضرور لے لیں۔ یہ الکحل کی وجہ سے پیدا ہونے والے سر درد کا آزمودہ علاج ہے۔ لیکن یہ گولی شراب ہضم ہونے کے چار گھنٹے بعد لی جائے ورنہ پہلے سے مشتعل معدہ مزید پریشانی کا سبب بنے گا۔

پینے سے پہلے وٹامن سی لیں: کاک ٹیل پارٹی میں جانے یا محفل ناؤنوش سے پہلے وٹامن سی لے لیں۔ وٹامن سی آپ کے جسم کو الکحل سے بہت جلد نجات دلا دیتی ہے اور آپ ہینگ اوور کا شکار نہیں ہوتے۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ فلوریڈا کالج آف میڈیسن میں ایک تجربہ کے دوران ۱۳ افراد کو ۲۰۰۰ ملی گرام وٹامن سی' ۱۵ اونس وہسکی پینے سے آدھا گھنٹہ پہلے دی گئی۔ اتنے ہی افراد کو وٹامن سی لینے کے بعد وہسکی پلائی گئی۔ جن لوگوں نے وٹامن سی لے رکھی تھی ان کے خون میں سے الکحل کی سطح تیزی سے کم ہوئی جبکہ دوسرے افراد میں یہ کیفیت بہت دیر کے بعد پیدا ہوئی۔

نوٹ: کچھ لوگوں میں ۱۲۰۰ ملی گرام سے زائد وٹامن سی لینے پر اسہال کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

''پینے'' کے دوران کچھ اور بھی پئیں: اپنی مے خواری کو دیگر مشروبات سے غیر مضر بنائیں۔ دو ڈرنکس کے درمیان غیر الکحلک مشروب پئیں۔ ڈاکٹر برک مشورہ دیتے ہیں کہ ایک بڑا گلاس سوڈے والا پانی لیں اور اس میں تھوڑا سا لیموں نچوڑ لیں۔ اسے دو ڈرنکس کے درمیان پئیں یا کرین بیری جوس اور سلسر (معدنی پانی) کا ایک گلاس استعمال کریں۔ یہ بھی آپ کو وائن کے گلاس یا بیئر کے مگ جیسا لطف دے گا۔

نمکین سنیکس سے گریز کریں: نمکو' چپس اور اسی طرح کے دوسرے نمکین سنیکس سے گریز کریں کیونکہ یہ آپ کی پیاس بھڑکاتے ہیں۔ اگر آپ انہیں شراب نوشی کے دوران نظر انداز کر دیں تو آپ کو دوسرے ڈرنک کی ضرورت ہی محسوس نہیں ہوگی۔

پروٹین ضرور استعمال کریں: پروٹین سے لبریز غذائیں مے نوشی سے پہلے کھانا مفید رہتا ہے ان میں پنیر اور گوشت شامل ہیں۔ یہ غذائیں ہمارے نظام ہضم میں کافی

دیر تک رہتی ہیں۔ چنانچہ یہ الکحل کو جذب کر لیتی ہیں اور آپ زیادہ مخمور نہیں ہوتے۔ اگلی صبح جب آپ بیدار ہوتے ہیں تو ہینگ اوور کے شکار نہیں ہوتے۔

پانی خوب پئیں: جس شام آپ مے نوشی کریں اس رات سونے کے لیے بستر پر جانے تک جس قدر ممکن ہو پانی پئیں۔ اس سے آپ ڈی ہائیڈریشن میں مبتلا نہیں ہوتے اور اگلی صبح ہینگ اوور سے محفوظ رہتے ہیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ہینگ اوور میں میڈیکل ٹریٹ منٹ کی ضرورت شائد ہی کبھی پڑتی ہو۔ لیکن ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ جب آپ کو سر درد ایک دن سے زیادہ لاحق رہے یا متلی دو دن سے زیادہ برقرار رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہوتا ہے۔

ڈاکٹر جان برک کہتے ہیں کہ اگر آپ بار بار ہینگ اوور میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا آپ کا کام اس کی وجہ سے متاثر ہونے لگتا ہے تو ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

السر

(ULCERS)

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ مسلسل کام کرنے اور کھانے پینے پہ توجہ نہ دینے کے نتیجہ میں ہمارے معدے السر کی آماجگاہ بن جاتے ہیں' لیکن ماہرین نے طویل تحقیق کے بعد دریافت کیا ہے کہ کام کا بوجھ اور ذہنی دباؤ السر میں اضافہ تو ضرور کرتے ہیں لیکن اس کا سبب دراصل Helicobacter Pylori نامی بیکٹیریا ہوتے ہیں۔ یہ بل دار جسیمے جب حملہ آور ہوتے ہیں تو معدے کی حفاظتی دیواروں کو کمزور کر دیتے ہیں۔ صحت مند دیواریں معدے کی تیزابیت کا بھرپور مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ لیکن پھر وہی تیزابیت جو انہضام کے عمل کی مدد کرتی ہے' کمزور معدے کی دیواروں کو گھن کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ انجام کار معدے کی متاثرہ دیوار چھلنی ہو جاتی ہے اور زخم بن جاتے ہیں۔

بیکٹیریا کی انفیکشن کو اب دنیائے طب میں السرز کا بڑا سبب قرار دیا جاتا ہے۔

بہت سے ماہرین کا کہنا ہے کہ معدے میں موجود H. Pylori بیکٹیریا کو ہلاک یا خارج کرنا ہی معدے کو صحت مند بنانے کے لیے کافی نہیں ہوتا بلکہ ان کی وجہ سے بننے والے زخم کو مندمل کرنا اور مستقبل میں بیکٹیریا کے نئے حملوں کا تحفظ کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

کچھ لوگوں کے معدے میں السر بننے کا سبب طویل عرصہ تک NSAIDS یعنی نان سٹیرائیڈل اینٹی انفلیمٹری ڈرگز کا استعمال ہوتا ہے۔ H. Pylori بیکٹیریا کی طرح یہ ادویات بھی معدے کی دیواروں کو کمزور اور تیزابیت کے ذریعے زخمی کر دیتی ہیں۔

ماہرین یقیناً ہمارے لائف سٹائل یعنی کھانے پینے اور ذہنی حالت کے عوامل کو بھی اہمیت دیتے ہیں لیکن ان کا کردار السر بن جانے کے بعد صورت حال میں بگاڑ پیدا کرنے میں اہم ہوتا ہے۔ یہ بذات خود اور براہ راست السر بنانے کے ذمہ دار نہیں ہوتے البتہ معدے کو کمزور کر کے بیکٹیریا کو غالب آنے میں مدد دیتے ہیں۔

السر کی موجودگی کی ابتدائی علامات معدے میں بالخصوص ناف کے اوپر اور چھاتی کی ہڈی کے نیچے جلن کا احساس ہے۔ درد کی کیفیت بھی رہتی ہے لیکن آپ محسوس کرتے ہیں کہ کچھ کھانے پینے کے بعد یہ جلن اور درد ختم ہو جاتے ہیں اور پھر کچھ دیر کے بعد عود کر آتے ہیں۔ اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ کے معدے میں السر ہے تو ڈاکٹر سے ضرور ملیئے۔ وہ آپ کے شبہ کی حتمی طور پر تردید یا تصدیق کرنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ اگر وہ آپ کے شبہ کی تصدیق کر دے تو درج ذیل ہدایات پر سختی سے عمل کیجئے۔ یہ آپ کی تکلیف کو کم ہی نہیں معدے کے السر کو ختم بھی کرتی ہیں:

مکمل علاج کیجئے: بیکٹیریا سے بننے والے السر کے تدارک کے لیے آپ کا ڈاکٹر دو تین مرحلوں پر مشتمل علاج تجویز کرے گا۔ ڈاکٹر لارنس ایس فرائیڈ مین بتاتے ہیں کہ اس علاج کے تحت پہلے آپ کے معدے کا زخم مندمل کیا جاتا ہے' پھر بیکٹیریا ہلاک کیے جاتے ہیں اور پھر آئندہ کے لیے حفاظتی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں۔ عام طور پر معالج پہلے دو ہفتوں کے دوران آپ کو اینٹی بائیوٹکس دے گا۔ دو ہفتوں تک Bismuth Subsalicylate دے گا۔ اور پھر اگلے چار سے چھ ہفتوں تک ایسڈ بلاکر Acid Blocker تجویز کرے گا۔ اگر آپ اس علاج کو پابندی سے مکمل کرا لیں تو دوبارہ السر بننے کے امکانات ختم ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق السر دوبارہ بننے کے امکانات محض دس فیصد رہ جاتے ہیں لیکن اگر آپ صرف السر کے اندمال کے بعد علاج چھوڑ دیں اور بیکٹیریا کے اخراج پر توجہ نہ دیں تو یہی امکان ۸۰ فیصد میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

السر کے تدارک میں استعمال ہونے والی ادویات کے اپنے منفی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ مثلاً اینٹی بائیوٹکس بالخصوص بدہضمی، متلی اور اسہال پیدا کرتی ہیں، یہ اثرات معمولی نہیں ہیں لیکن ڈاکٹر فرائیڈ مین کا کہنا ہے کہ یہ عارضی تکلیف قابل قبول ہے کیونکہ اصل مسئلہ اس سے کہیں زیادہ پریشان کن اور نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین اس کوشش میں ہیں کہ کوئی سادہ علاج مرتب کرلیا جائے لیکن سردست جو علاج میسر ہے، اسے پابندی سے اپنانا چاہیے۔

دافع درد ادویات سے بچیں: ڈاکٹر ڈیوڈ گراہم کا کہنا ہے کہ دافع درد اور دافع سوزش ادویات NSAIDS تسلسل سے لینے والے افراد کا ۱۵ سے ۲۰ فیصد السر کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ شرح عام افراد کو لاحق خطرے سے ۲۰ گنا زیادہ ہے۔

ڈاکٹر گراہم کہتے ہیں کہ اگر آپ اسپرین یا بروفین جیسی NSAIDS لے رہے ہیں تو ان کی کم سے کم وہ مقدار لی جائے جو مؤثر تو ہو لیکن منفی اثرات سے محفوظ رکھے۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ اپنے ڈاکٹر کو کوئی متبادل دوا تجویز کرنے کے لیے کہیں۔ مثلاً آپ کو کسی دافع درد دوا کی ضرورت ہے تو Tylenol کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ایسیٹا مینوفین بھی وہی کارکردگی دکھاتی ہے جو NSAIDS مہیا کرتی ہے۔

نوٹ: کسی بھی دوا کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر ترک نہ کریں۔

دافع تیزابیت ادویات لیں: ڈیوڈ پیورا- ایم- ڈی ایسوسی ایٹ پروفیسر آف میڈیسن، ورجینیا یونیورسٹی، مشورہ دیتے ہیں کہ فوری آفاقہ کے لیے Antacid ادویات بے تکلفی سے استعمال کی جا سکتی ہیں۔ انہیں شافی علاج تو نہیں کہا جا سکتا لیکن علامات کی شدت میں عارضی طور پر کمی آ جاتی ہے۔

الکحل کا استعمال نہ کریں: ڈاکٹر پیورا انتباہ کرتے ہیں کہ اگر آپ اپنے السر کے علاج کے لیے اینٹی بائیوٹکس لے رہے ہیں تو علاج کے دوران الکحل یا الکحل کے مشروبات سے مکمل پرہیز رکھیں۔ کیونکہ متعدد اینٹی بائیوٹکس الکحل کے ساتھ مل کر تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہیں۔

سگریٹ نوشی بھی نہ کریں: تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ سگریٹ نوشی اندمال کے عمل کو سست کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر نارنگ اگروال کہتے ہیں کہ السر کے علاج کے دوران

سختی کے ساتھ تمباکو نوشی سے گریز کرنا چاہیے۔

ذہنی دباؤ سے نکلیں: السر کے اندمال میں ذہنی دباؤ بھی رکاوٹ بن جاتا ہے۔ ڈاکٹر فرائیڈ مین بتاتے ہیں کہ السر کی مزمن کیفیت میں ذہنی دباؤ صورت حال کو بری طرح خراب کرتا ہے۔ چنانچہ کوشش کریں کہ ذہنی دباؤ کے دوران خود کو پرسکون رکھنے کی تکنیک پر ضرور عمل کیا جائے۔

ضرر رساں غذائیں نہ لیں: کچھ غذائیں السر کی علامتوں میں شدت پیدا کرتی ہیں۔ ڈاکٹر پیورا ہدایت کرتے ہیں کہ جب تک آپ کا السر مندمل نہیں ہو جاتا تکلیف پیدا کرنے والی غذاؤں کو ہاتھ نہ لگائیں۔ ایسی غذاؤں میں مصالحے دار پکوان، کافی اور ترش مشروبات شامل ہیں۔ روایتی قسم کے علاج سے بھی دور رہیں مثلاً پھیکی غذائیں اور دودھ وغیرہ یہ حقیقی طور پر مؤثر ثابت نہیں ہیں۔ جدید تحقیق انہیں مسترد کر چکی ہے۔

غذائی ریشہ بڑھائیں: ڈاکٹر میلووین ورنچ غذائیت کے ماہر ہیں۔ ان کا مشورہ ہے کہ سالم اناج اور سبزیوں میں موجود غذائی ریشہ وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ ان کے استعمال سے دوبارہ السر پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ غذائی ریشہ موجود السر میں کوئی بگاڑ پیدا نہیں کرتا۔

میٹھی چیزیں نہ کھائیں: میٹھی غذائیں کھانے پینے سے مکمل پرہیز کریں کیونکہ چینی معدے کی تیزابیت کو تحریک دیتی ہے۔ آپ کی غذاؤں میں جس قدر نفیس یعنی سفید چینی ہوگی، السر کی تکلیف میں اسی قدر اضافہ ہوگا۔

ڈنر جلدی کریں: السر کے مریض عموماً آدھی رات کو پیٹ میں بے چینی اور تیزابیت کی جلن کی وجہ سے بیدار ہو جاتے ہیں۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ رات کو تیزابیت کے اخراج میں کمی لانے کے لیے رات کا کھانا جلد کھا لینا مددگار رہتا ہے۔ رات گئے معدے میں کم تیزابیت السر کے درد سے محفوظ رکھتی ہے اور اس کے اندمال میں مدد دیتی ہے۔

مشرق کا علاج اپنائیں: مہارشی آیورویدک کے میڈیکل ڈائریکٹر برائن ریس السر کے علاج کے لیے آیورویدک سے استفادہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں نمکین، کھٹی، تلی ہوئی اور خمیر والی غذائیں کھانے سے پرہیز کیا جاتا ہے تاکہ

تیزابیت نہ پیدا ہو۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

السر پیٹ کے بالائی حصہ میں جلن پیدا کرتا ہے۔ یہ کیفیت بالخصوص معدہ خالی ہونے پر ابھرتی ہے لیکن اس علامت کی موجودگی کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ السر ہی کے مریض ہیں۔ اکثر اوقات یہ کیفیت بدہضمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔

اگر آپ مسلسل اس کیفیت کو محسوس کرتے ہیں یا تیزابیت دور کرنے والی ادویات بھی اسے ختم نہیں کرسکتیں تو پھر ڈاکٹر کا مشورہ ضروری ہے۔ وہی درست تشخیص کرسکتا ہے۔ اگر آپ قے، وزن کم ہونا اور کھانے کے فوراً بعد پیٹ درد محسوس کرنے جیسی علامتیں بھی رکھتے ہیں تو طبی معائنہ اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کی اجابت میں خون آئے یا قے میں خون کی موجودگی ہو یا پھر اجابت سیاہ رنگ کی ہو (اس کا سبب بھی خون ہوتا ہے) تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کی ضرورت ہوتی ہے۔ خون آنے کا مطلب یہی ہے کہ معدے میں السر ہے۔

پاؤں کو ٹھوکر لگنا

(STUBBED TOE)

پاؤں کو ٹھوکر لگنے سے پنجہ اور بالخصوص انگوٹھا شدید متاثر ہوتا ہے۔ بعض اوقات ٹھوکر اتنی شدید ہوتی ہے کہ آپ اپنا پاؤں پکڑے دیر تک درد کا مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔ ستم ظریفی یہ ہوتی ہے کہ اس تکلیف کا سبب آپ خود ہی ہوتے ہیں۔ مثلاً رات کو تاریک کمرے میں روشنی کے سوئچ تک جاتے ہوئے آپ اپنا انگوٹھا زخمی کر بیٹھتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب آپ چالیس سے پچاس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چل رہے ہوتے ہیں اور ٹھوکر کھاتے ہیں تو انگوٹھا بری طرح ٹکراؤ سے دوچار ہوتا ہے۔

ٹھوکر لگنے سے بعض اوقات انگوٹھے کی نرم بافتیں یا جوڑ بندھن پھٹ جاتے ہیں۔ کنساس کے پوڈیاٹرسٹ ڈاکٹر فیلس ریگلے بتاتے ہیں کہ پاؤں کا انگوٹھا ٹکرانے سے نہ صرف اندر سے گوشت پھٹ جاتا ہے بلکہ کوئی ہڈی بھی ٹوٹ سکتی ہے۔ لیکن عموماً یہ ہوتا ہے کہ آپ کو ٹھوکر لگتی ہے انگوٹھے میں درد سے آپ کراہ اٹھتے ہیں۔ پاؤں سہلاتے ہیں اور پھر ایک دو دن کے بعد جیسے سب کچھ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیکن چار پانچ سال کے بعد یہی انگوٹھا اچانک ناقابل برداشت درد کا منبع بن جاتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ انگوٹھے میں فریکچر ہے یا گٹھیا کی سوزش پیدا ہوگئی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ پاؤں کو ٹھوکر لگے اور انگوٹھا شدید درد میں مبتلا رہے تو محفوظ

راستہ یہی ہے کہ ڈاکٹر سے معائنہ کرایا جائے۔ اس طرح یقینی طور پر پتہ چل جاتا ہے کہ کیا زیادہ نقصان تو نہیں ہوا؟ لیکن جب تک آپ ڈاکٹر کے پاس پہنچیں' درد سے لبریز انگوٹھے کو پرسکون بنانے کے لیے درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:

درد کو برف سے ٹھنڈا کریں: امریکن پوڈیاٹرک میڈیکل ایسوسی ایشن کے ڈائریکٹر' ڈاکٹر گلین گیسٹ ورتھ کہتے ہیں کہ متاثرہ انگوٹھے پر جلد از جلد برف لگائیں۔ جس قدر جلد آپ یہ اقدام کریں گے اسی قدر جلد ورم سے محفوظ ہو جائیں گے۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ ورم بافتوں پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس کے نتیجہ میں بافتیں اعصاب پر دباؤ ڈالتی ہیں اور درد پیدا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ریگلے بھی متاثرہ انگوٹھے پر ۱۰ سے ۱۵ منٹ تک برف کا مساج تجویز کرتے ہیں۔ وہ خبردار کرتے ہیں کہ شوگر کے مریض یا ناقص دوران خون رکھنے والے افراد ایسا نہ کریں کیونکہ برف کا مساج پاؤں کے انگوٹھے میں خون کا بہاؤ روک دیتا ہے۔

سینک نہ کریں: متاثرہ انگوٹھے پر کسی قسم کا سینک نہ کریں۔ ڈاکٹر ڈیوڈ سی نووسکی' امریکن کالج آف فٹ اینڈ اینکل سرجنز کے صدر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ٹھوکر سے متاثرہ انگوٹھے کو حرارت پہنچانے سے خون کی پھٹی ہوئی نالیاں فوراً پھیل جائیں گی چنانچہ انگوٹھے میں خون کا اجتماع ہو جائے گا جو انجام کار زیادہ نقصان دہ ثابت ہوگا۔

ٹوٹے ہوئے ناخن پر توجہ دیں: ٹھوکر لگنے کے نتیجہ میں عام طور پر ناخن ٹوٹ جاتا ہے۔ ڈاکٹر ریگلے کہتے ہیں کہ اگر ناخن ٹوٹ گیا ہے اور اس کا کوئی حصہ ابھی تک موجود ہے تو اس پر بینڈ ایج لگا دیں تا کہ اسے گوشت میں پھر سے پیوست ہونے کا موقع مل سکے۔ اگر ٹوٹا ہوا ناخن کچھ دنوں میں بالکل علیحدہ ہو جائے یا ٹوٹا ہوا حصہ دوبارہ پیوست نہ ہو سکے تو اس ہلتے ہوئے ناخن کو ٹھیک طرح سے کاٹ دیں۔ نوچنے یا بے ہنگم طریقے سے کاٹنے کی کوشش نہ کریں۔

پاؤں اونچا رکھیں: متاثرہ پاؤں کو جس قدر ممکن ہو آرام دیں۔ بالخصوص ٹھوکر لگنے کے بعد ۲۴ سے ۳۶ گھنٹے تک ضرور آرام دیں۔ ڈاکٹر ریگلے مشورہ دیتے ہیں کہ متاثرہ انگوٹھے والے پاؤں کو بقیہ جسم سے اونچا رکھیں۔ اگر پاؤں لٹکتا رہے گا تو اس میں خون

جمع ہو جائے گا چنانچہ ورم میں اضافہ ہو جائے گا۔

پٹی نہ باندھیں: اگر انگوٹھے کا ناخن متاثر نہیں ہوا تو اس پر خود پٹی نہ باندھیں۔ ڈاکٹر ریگلے کا کہنا ہے کہ آپ درست طریقے سے پٹی نہیں باندھ سکیں گے اور اگر انگوٹھے میں فریکچر آ چکا ہے تو بے ڈھنگے پن سے پٹی باندھ کر آپ اسے مزید نقصان پہنچا لیں گے۔ یہ کام مرہم پٹی کے کسی ماہر پر چھوڑ دیں۔

انگوٹھے پر وزن نہ پڑنے دیں: اگرچہ آپ آرام کے لیے بستر تک محدود رہیں گے۔ اس کے باوجود احتیاط ضروری ہے۔ بستر پر رہتے ہوئے کمبل یا چادر وغیرہ کا استعمال اس طرح کریں کہ متاثرہ انگوٹھے پر بوجھ یا وزن نہ آئے۔ ایسا ہونے پر دباؤ انگوٹھے کو مڑنے یا خمیدہ ہونے پر مجبور کر دے گا۔ چنانچہ درد چھڑ جائے گا۔

کھلا جوتا استعمال کریں: صورت حال بہتر ہونے پر جب آپ چلنا پھرنا شروع کریں تو ابتدائی کچھ دن تک ایسا جوتا استعمال نہ کریں جس کا پنجہ بند ہو۔ بند جوتے کی بجائے کھلے پنجے والا کوئی سلیپر یا سینڈل زیادہ بہتر رہتی ہے۔ اس سے انگوٹھے پر دباؤ نہیں پڑے گا اور اس کے اندمال کا عمل فطری انداز میں مکمل ہو سکے گا۔

سخت تلے کا استعمال: ڈاکٹر گیسٹ ورتھ کہتے ہیں کہ متاثرہ انگوٹھے کو مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں مدد دینے کے لیے جب آپ چلنا پھرنا شروع کریں تو سخت قسم کے تلوے والے جوتے کا انتخاب کریں۔ یہ کسی کھپچی کا کام دے گا اور آپ کے انگوٹھے کو زیادہ خمیدہ ہونے سے محفوظ رکھے گا۔

احتیاط سے چلیں: متاثرہ انگوٹھے کا درد ختم ہونے اور چلنا پھرنا شروع کرنے کے بعد جب تک آپ اس کا معائنہ کسی ڈاکٹر سے نہ کروالیں' اپنی چال میں محتاط رہیں۔ ڈاکٹر گیسٹ ورتھ کا کہنا ہے کہ بعض اوقات بال کی طرح باریک فریکچر آ جاتا ہے۔ اگر آپ احتیاط سے نہیں چلیں گے تو یہ فریکچر دباؤ کی وجہ سے پھیل جائے گا۔ چنانچہ احتیاطی اقدام کے طور پر چلتے ہوئے اپنا زیادہ سے زیادہ وزن اپنی ایڑیوں پہ ڈالیں' لیکن اعتدال سے کام لیں۔ ایڑیوں پر غیر ضروری بوجھ ڈالنے سے پاؤں کے کسی اور حصہ یا گھٹنے اور کولہے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

پاؤں کے انگوٹھے پہ ٹھوکر لگنے کے بعد اگر درد زیادہ دیر تک رہے تو اس کا مطلب یہی ہے کہ گوشت پھٹ چکا ہے۔ ہڈی میں فریکچر آ گیا ہے یا پھر جوڑ میں بے ترتیبی آ گئی ہے۔ ڈاکٹر سے مل کر یہ اطمینان کر لینا ضروری ہے کہ کہیں کسی ہڈی میں فریکچر تو نہیں۔ ایسا ہو تو یہ بعد میں گٹھیا کی بدوضعی یا دوسری پیچیدگیوں کو جنم دیتا ہے۔

نیویارک سٹی کے ہاسپٹل فار سپیشل سرجری میں فٹ اینڈ اینکل آرتھوپیڈک انسٹی ٹیوٹ کے ڈائریکٹر ڈاکٹر راک پوسیٹانو کا کہنا ہے کہ درج ذیل علامات موجود ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع بہت ضروری ہوتا ہے:

☆...... انگوٹھے پہ داغ بن جائے' مسلسل ورم رہے' جلد کا رنگ تبدیل ہو جائے اور یہ کیفیت ٹخنے کی طرف پھیلنے لگے۔

☆...... پنجے اور بالخصوص انگوٹھے پر بوجھ ڈالنا تکلیف دہ ہو۔

☆...... انگوٹھے کی وضع قطع میں تبدیلی آ جائے۔

پیٹ / معدے کا درد

(STOMACH PAIN)

ہم عموماً جس درد کو معدے سے منسوب کرتے ہیں' اس کا قطعاً کوئی تعلق معدے سے نہیں ہوتا۔ ہمارے پیٹ کے خلا میں بہت سے اعضا ہوتے ہیں جن میں جگر' پنڈکس' آنتیں' لبلبہ اور بہت سے پٹھے اور نالیاں شامل ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی سائل پیدا کر سکتا ہے لیکن ہم اسے پیٹ یا معدے کا درد ہی سمجھتے ہیں۔

اپنڈکس کے درد کے حملہ کو غلطی سے پیٹ کا درد سمجھنا بعض اوقات سنگین نتائج پیدا کرتا ہے۔ اس لیے پیٹ کے درد کو کبھی معمولی نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ درد کے اصل سبب کا بروقت تعین ہونا بہت ضروری اور اہم ہوتا ہے۔ ماہرین نے اس ضمن میں یہ اصول طے کر رکھا ہے کہ پیٹ کا درد اگر چوبیس گھنٹے سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہے تو ڈاکٹر سے رابطہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر ڈاکٹر کے پاس جانا ضروری ہو جائے تو آپ کو طبی معائنہ سے پہلے درج ذیل سوالات کو سامنے رکھنا ہوگا تا کہ ڈاکٹر کو صورت حال کے بارے میں درست ترین معلومات مل سکیں:

۱- آپ اپنے درد کے بارے میں کیا بتائیں گے؟ کیا یہ کاٹنے والا درد ہے؟ جلن ہے؟ مسلسل درد ہے یا پھر اینٹھن ہے؟

۲- درد وقفے وقفے سے ہوتا ہے یا تسلسل سے جاری ہے؟

۳- کون سی چیز شدت پیدا کرتی ہے اور کس چیز سے درد میں کمی آتی ہے؟

۴- ٹھیک کس مقام پر درد ہوتا ہے؟ ناف کے اوپر یا نیچے؟ پیٹ میں دائیں طرف یا بائیں طرف؟

۵- جب آپ کا جسم ہلتا ہے تو کیا درد میں شدت آتی ہے؟

۶- کیا اس کی وجہ سے آپ سو نہیں سکتے؟

۷- کیا درد کے ساتھ اور بھی علامات موجود ہیں مثلاً بخار' مقعد سے خون آنا' قے' قبض یا اسہال وغیرہ؟

مذکورہ بالا معلومات آپ کے ڈاکٹر کو درست تشخیص کرنے میں مدد دیں گی اور وہ درست علاج تجویز کر سکے گا۔

خوش قسمتی سے زیادہ تر پیٹ درد معمولی ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات آپ سمجھ جاتے ہیں کہ درد کا سبب کھانے پینے میں بے قاعدگی یا بوجھل اور ثقیل کھانا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بعض اوقات کسی وقت کا کھانا چھوٹ جانے کے نتیجہ میں بھی پیٹ درد لاحق ہو جاتا ہے۔ تبخیر پیدا کرنے والی غذائیں بھی پیٹ میں گڑبڑ پیدا کر دیتی ہیں۔ وجہ کوئی بھی ہو' درج ذیل اقدامات آپ کے پیٹ درد پہ قابو پانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں:

کھانے پینے میں وقفہ لائیے: بعض اوقات ایک ''تنک مزاج'' معدہ غذا ہضم کرنے کے اپنے فرائض میں وقفہ چاہتا ہے۔ اگر آپ کو پیٹ میں اینٹھن محسوس ہوتی ہے تو مزید کھانے پینے سے تھوڑی دیر تک پرہیز کیجئے۔ پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر راجر گیبرڈ کا کہنا ہے کہ پیٹ درد میں اعضائے ہضم کو متحرک کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اس پرہیز کا تقاضا متلی کی موجودگی میں تو اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر نارنگ اگروال بھی متلی کی علامت میں کھانے پینے سے رک جانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

پیٹ کی گڑگڑ ختم کیجئے: اگر بھوک کی وجہ سے آپ کے پیٹ میں درد کی لہریں اٹھ رہی ہیں تو ڈاکٹر گیبرڈ مشورہ دیتے ہیں کہ کچھ نہ کچھ ضرور کھائیے۔ جب آپ کا معدہ خالی ہوتا ہے تو معدے کی تیزابیت جو غذا ہضم کرنے کے لیے معدے میں پیدا ہوتی ہے مصروف نہ ہونے کی وجہ سے تکلیف کا سبب بنتی ہے۔ معدے کی دیواروں پہ اس کے اثرات درد پیدا کرتے ہیں۔ تھوڑا بہت کھا لینے سے تیزابیت غیر مؤثر ہو جاتی ہے

لیکن یہ بات یقینی ہونی چاہیے کہ کھانا نہ کھانے کی وجہ سے پیٹ درد لاحق ہوا ہے۔

کھانے پینے میں احتیاط: متاثرہ معدے میں ایسی غذا پہنچانی چاہیے جو اس کی اصلاح کرے۔ اگر آپ کو بدہضمی ہے تو ایسی غذاؤں سے گریز کیا جائے جن سے صورت حال میں مزید بگاڑ پیدا ہو۔ ڈاکٹر لارنس ایس فرائیڈمین متنبہ کرتے ہیں کہ بدہضمی میں چکنائی والی غذائیں اور مصالحے دار کھانے خود سے دور رکھیں۔ سادہ اور ہلکی غذائیں معدے کے بوجھ کو کم کرتی ہیں لیکن غذاؤں کا معاملہ بھی مختلف ہے۔ مثلاً ایک فرد کو گوشت موزوں رہتا ہے تو دوسرے کے لیے وہ زہر ثابت ہوتا ہے۔

سابقہ تجربات آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں' جو غذا مزید خرابی پیدا کرتی ہے اس سے طبیعت بحال ہونے تک مکمل پرہیز رکھیں۔ یہ طرزِ عمل آپ کو ایسی غذاؤں کے تعین میں مدد دے سکتا ہے جو فوراً پیٹ درد کا سبب بنتی ہیں۔

دودھ سے پرہیز رکھیں: اگر دودھ پینا یا آئس کریم کھانا آپ کے نظام ہضم کو دباؤ میں لاتا ہے تو اس کا مطلب ہے آپ کو لیکٹوز (دودھ کی شوگر) کی الرجی ہے۔ یہ الرجی اس وقت یا اس فرد کو پریشان کرتی ہے جس کا جسم لیکٹوز ہضم کرنے والے اینزائمز ضروری مقدار میں نہیں بناتا۔ ایسی صورت ہو تو دودھ اور دودھ کی مصنوعات سے پرہیز رکھا کریں۔ ڈاکٹر مارون شسٹر بالٹی مور میں جان ہاپکنز میڈیکل سینٹر کے سابق ڈائریکٹر ڈویژن آف ڈائجسٹیو ڈیزیز ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ بات جانچنے کے لیے کہ کیا آپ لیکٹوز کی الرجی رکھتے ہیں دودھ اور اس کی مصنوعات مکمل طور پر ترک کر دیں اور پھر آزمائشی بنیادوں پر ان میں سے مختلف چیزوں کا استعمال کر کے دیکھیں۔ اگر آپ احتیاطی اقدام کے طور پر دودھ وغیرہ سے مکمل اجتناب کریں گے تو آپ کو علم نہیں ہو سکے گا کہ آپ کا جسم کتنی مقدار میں لیکٹوز ہضم کر سکتا ہے۔ یہ بات اپنے ڈاکٹر کے علم میں بھی لائیں۔

بہت کم کھائیں: جب آپ پیٹ درد کا علاج کر رہے ہوں تو اگرچہ یہ بات ظاہر ہے لیکن تاکید مزید کے تحت یاددہانی ضروری ہے کہ ایک تو زیادہ کھانا نہ کھائیں اور بالخصوص بھاری بھرکم اور مرغن غذاؤں سے بچیں۔ پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر سڈنی ایف فلپس مشورہ دیتے ہیں کہ عام حالات میں بھی اپنے نظام ہضم کو بوجھل ہونے سے بچانا ضروری ہے۔ اپنا کھانا سادہ' ہلکا' مختصر اور قابل ہضم رکھا کریں۔

غذائی ریشہ بڑھائیں: یونیورسٹی آف ورجینیا ہیلتھ سائنسز سینٹر کے پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر ڈیوڈ پیورا کہتے ہیں کہ اگر آپ کو بار بار پیٹ درد لاحق ہو جاتا ہے تو غذائی ریشہ کی مقدار اپنی غذاؤں میں بڑھا کر دیکھئے آپ کی علامات ختم ہو جائیں گی۔ ڈاکٹر پیورا وضاحت کرتے ہیں کہ غذائی ریشہ اسفنج کی طرح ہوتا ہے۔ اگر آپ کی اجابت اسہال کی طرف مائل ہو تو غذائی ریشہ اضافی پانی جذب کر لیتا ہے۔ اگر اسے پانی کے ساتھ لیا جائے تو یہ فضلے کی مقدار بڑھا کر آنتوں کو متحرک ہونے پر مائل کرتا ہے۔

غذائی ریشے کی مقدار اپنے روزمرہ کھانوں میں بتدریج بڑھائی جائے۔ اگر آپ پہلے سے غذائی ریشہ رکھنے والی غذاؤں کے عادی نہیں تو یکا یک خود کو ان کا عادی بنانے کی بجائے بتدریج ان کی مقدار بڑھائیں۔ ڈاکٹر گیبرڈ کہتے ہیں کہ یکا یک اپنے معدے اور آنتوں پر غذائی ریشہ کا بوجھ نہ بڑھائیں۔ غذائی ریشہ تبخیر پیدا کرتا ہے، جس سے معدے کے درد کی علامتیں شدید ہو جاتی ہیں۔ آپ اس طرح اپنی انتڑیوں پر بوجھ ڈالتے ہیں اور اگر آنت میں کوئی تنگ مقام ہو تو یہ نئے مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

پانی کی کمی نہ آنے دیں: پیٹ خراب ہو اور آپ اسہال میں مبتلا ہوں تو پانی اچھی طرح پیتے رہیں۔ ڈاکٹر گیبرڈ تاکید کرتے ہیں کہ دست اسہال کی صورت میں محتاط رہیں کہ آپ کا جسم پانی کی کمی کا شکار نہ ہو جائے۔ نمکول یا گیٹوریڈ **(Gatorade)** جیسے مخصوص مشروب لیتے رہنے سے جسم میں الیکٹرولائٹس کی کمی نہیں ہوتی۔ الیکٹرولائٹس (سوڈیم اور پوٹاشیم جیسے معدنی اجزاء) جسم میں کیمیائی تناسب برقرار رکھتے ہیں۔

اگر آپ قے کی وجہ سے زیادہ پانی نہ پی سکتے ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں۔

تیزابیت دور کریں: انہضام کے عمل میں خرابی دور کرنے کے لیے لوگ تیزابیت زائل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عارضی جان اور درد دور کرنے میں اس طرح کی مصنوعات خوب موثر ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن یہ اس وقت مؤثر ہوتی ہیں جب بہت زیادہ کھانے پینے سے معدے کا فساد پیدا ہو۔

ڈاکٹر فلپ متنبہ کرتے ہیں کہ قے کی صورت میں تیزابیت دور کرنے والی مصنوعات **Antacid** کا استعمال قطعاً نہ کیا جائے۔

تیزابیت ختم کرنے والی کچھ نئی ادویات بھی متعارف ہو چکی ہیں۔ مثلاً

Tagamet وغیرہ۔ معدے کا درد دور کرنے کے لیے یہ ادویات **Antacid** سے زیادہ کارگر ہوتی ہیں کیونکہ ان کا استعمال تیزابیت پیدا ہی نہیں ہونے دیتا۔

اسہال پر قابو پائیں: اگر پیٹ درد کے ساتھ آپ اسہال میں بھی مبتلا ہیں تو اس پر قابو پانے کے لیے اموڈیم **(Imodium)** وغیرہ لیں۔

دباؤ ختم کریں: اضطراب اور ذہنی دباؤ اکثر اوقات نظام ہضم میں خرابی کا محرک ہوتا ہے۔ ڈاکٹر مارک گولسٹن کہتے ہیں کہ شدید قسم کا ذہنی دباؤ معدے اور آنتوں کے فعل کو معطل کر دیتا ہے۔ کچھ لوگ آنے والے خطرات یا مفروضہ سنگین لمحات کے خوف سے ذہنی دباؤ اور اضطراب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً آڈٹ، انٹرویو، امتحان وغیرہ۔ آنے والی صورت حال کے بارے میں ضرور سوچئے لیکن محض پریشان ہونے کی بجائے اس کے منفی اثرات کا اندازہ لگائیے اور فیصلہ کیجئے کہ اگر ایسا ہوا تو آپ ان سے کس طرح نمٹیں گے؟ اس طرح کے حالات سے گزرنے والے دوسرے لوگوں کے طرز عمل کو ذہن میں لائیے اور خود کو پرسکون کرنے کی کوشش کیجئے۔ پیٹ درد وغیرہ از خود ٹھیک ہو جائے گا۔

غصہ کافور کیجئے: ڈاکٹر گولسٹن کا کہنا ہے کہ بعض اوقات غصہ میں بپھر اٹھنا بھی پیٹ میں اینٹھن اور درد کا سبب بن جاتا ہے۔ پیٹ میں اینٹھن یوں محسوس ہوتی ہے کہ جیسے پیٹ میں کسی نے گھونسہ دے مارا ہو۔ اگر آپ کا پیٹ درد غصہ کا نتیجہ ہے تو خود سے پوچھئے، کیا میرا غصہ میں آنا بہت ضروری ہے؟ کیا آپ کو اشتعال دلانے والی بات دنیا میں پہلی دفعہ اور صرف آپ کے ساتھ رونما ہوئی ہے؟ اپنے آپ کو نارمل کیجئے۔

تجزیہ کیجئے آپ کو کون سی بات مسلسل غصہ میں لا رہی ہے؟ اس سے کون سا اخلاقی اصول پامال ہو رہا ہے؟ اگر آپ ذاتی توہین کی بجائے اصولوں کی سربلندی کے لیے کھڑے ہوتے ہیں تو زیادہ تعمیری اقدام سوچ سکتے ہیں اور جب آپ صورت حال کی اصلاح کے لیے کچھ کرنا شروع کر دیتے ہیں تو عموماً نفسیاتی اثرات ختم ہو جاتے ہیں، جن میں پیٹ درد یا پیٹ کی اینٹھن شامل ہے۔

ڈائری مرتب کیجئے: اگر آپ اکثر و بیشتر پیٹ درد یا معدے کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اپنے کھانے پینے کا روزنامچہ مرتب کیجئے۔ روزانہ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں اسے لکھتے رہیے۔ جس روز پیٹ کی خرابی رونما ہو اس کی تفصیل بھی لکھتے جائیں۔ چند

دن میں آپ کو پتہ چل جائے گا کہ کون سی غذائیں آپ کو پریشانی سے دوچار کرتی ہیں' آئندہ ان سے پرہیز رکھیں۔ جس روز پیٹ درد لاحق ہو' دیکھیں کہ گزشتہ بارہ گھنٹوں میں آپ نے کیا کیا کھایا ہے؟ کسی ایک واقعہ سے طے نہ کر لیجئے کہ فلاں مخصوص غذا معدے کی بے چینی کا سبب ہے۔ اگر کوئی مخصوص غذا دو تین دفعہ لی گئی ہو اور ہر دفعہ اس نے خرابی پیدا کی ہو تو اسے فاسد قرار دے دیں مثلاً انڈا' دودھ' پنیر' مچھلیاں' کوئی پھل' چاکلیٹ وغیرہ۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

مندرجہ ذیل علامتیں موجود ہوں تو کسی تاخیر کے بغیر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہوتا ہے:

۱- اجابت کے معمول میں تبدیلی آ جائے اور اس کے ساتھ درد ہو۔

۲- اچانک وزن میں کمی آ جائے اور پیٹ درد رہنے لگے۔

۳- اجابت میں خون آلود یا سیاہ رنگ فضلہ آئے۔

۴- پیٹ درد کے ساتھ تیز بخار ہو اور بالخصوص بخار ایک یا دو دن سے زیادہ عرصہ تک لاحق رہے۔

۵- جلد پہ زردی مائل رنگت غالب آ جائے۔

۶- آنکھوں کی سفیدی زردی میں تبدیل ہو جائے۔

۷- چلنے پھرنے کے دوران درد محسوس ہو۔

۸- پیٹ میں اینٹھن کے واقعات تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد رونما ہوتے رہیں۔ واقعات بار بار اور شدت کے ساتھ رونما ہوں۔

۹- ایسا پیٹ درد جو آپ کی نیند ختم کر دے۔

پیٹ درد بار بار لاحق ہو تو اسے نظرانداز نہیں کرنا چاہیے۔ اگرچہ طبی امداد سے بے نیازی کا انحصار درد کی شدت پر ہے لیکن بار بار شکایت پیدا ہونے پر غفلت موزوں نہیں ہوتی۔ ۲۴ گھنٹے سے زیادہ عرصہ تک برقرار رہنے والے درد کے لیے ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کیا جائے۔

پھولی ہوئی وریدیں

(VARICOSE VEINS)

کچھ لوگ پھولی ہوئی وریدوں کو محض ''کاسمیٹک پرابلم'' سمجھتے ہیں۔ یقیناً پھولی ہوئی نیلی رگیں کوئی خوشگوار تاثر پیدا نہیں کرتیں لیکن کیا یہ صورت حال کسی تشویش کا سبب نہیں؟ بلاشبہ کچھ لوگوں کے لیے یہ کوئی سنگین مسئلہ نہیں پیدا کرتیں لیکن بہت سے لوگوں کے لیے درد کا سامان بن جاتی ہیں۔ اور یہ اس قسم کا درد نہیں جو رات بھر میں ختم ہو جائے۔ اس لیے کہ پھولی ہوئی وریدیں راتوں رات معمول پہ بھی نہیں آتیں۔ جب یہ ایک دفعہ آپ کی ٹانگوں یا بازوؤں پہ ابھر آئیں تو پھر کافی عرصہ تک موجود رہتی ہیں۔ چنانچہ یہ درد نہ بھی پیدا کریں تو بھی لوگوں اور خصوصاً خواتین کے لیے نمود و نمائش کا مسئلہ بن جاتی ہیں۔

وریدیں اس وقت پھولتی ہیں جب ان کی دیواریں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان میں پاکٹس بن جاتے ہیں۔ ان پاکٹس میں خون کا بہاؤ بہت سست ہو جانے پر جمع ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں سوزش اور دھیما دھیما درد لاحق ہو جاتا ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ صورت حال میں شدت آ جاتی ہے۔ ورید کے اردگرد کا علاقہ سرخ ہو جاتا ہے اور جب آپ زیادہ دیر تک کھڑے یا بیٹھے رہتے ہیں تو دکھنے لگتا ہے۔ ورید کے اوپر جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے چنانچہ خون رسنے لگتا ہے۔

چونکہ لوگوں کی وریدیں ان کے لباس کے نیچے چھپی رہتی ہیں اس لیے آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ یہ مرض کتنا عام ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ۳۰ سے ۶۰ فیصد لوگ پھولی ہوئی وریدوں کے مسئلہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان میں اکثریت چالیس سال سے زائد عمر خواتین کی ہوتی ہے۔

موروثی اثرات اس بات کا فیصلہ کرتے ہیں کہ کس فرد کو یہ مسئلہ درپیش ہوگا اور کون اس سے آزاد رہے گا؟ آپ چونکہ اس صورت حال کو رونما ہونے سے نہیں روک سکتے چنانچہ صرف یہ کر سکتے ہیں کہ پیدا ہونے والی تکلیف کو کم سے کم کر سکیں۔ ماہرین پھولی ہوئی وریدوں کی تکلیف کم کرنے کے لیے جو کچھ تجویز کرتے ہیں آپ بھی ان سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

متحرک رہیے: فزیشن اور فلیبولوجی (وریدوں کے علم) کے ماہر ڈاکٹر مارک فورسیٹل مشورہ دیتے ہیں کہ جس قدر ممکن ہو ''واک'' کیجئے۔ واکنگ سے آپ کے پاؤں اور پنڈلیوں میں خون پمپ کرنے جیسی صلاحیت اور عمل پیدا ہوتے ہیں۔ چنانچہ آپ کی ٹانگوں کی سطح پر پائی جانے والی وریدوں پہ بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ اس سے خون کو واپس دل کی طرف جانے میں مدد ملتی ہے اور وریدوں میں اجتماع ممکن نہیں رہتا۔ وریدیں پھولنے کا سبب بھی یہی ہوتا ہے کہ خون واپس دل کو نہیں جاتا اور وریدوں میں رک جاتا ہے۔

پیدل چلنے کا موقع ڈھونڈیئے: اپنی روزمرہ کی نقل و حرکت میں کوشش کیجئے کہ زیادہ سے زیادہ چلنے کا موقع ملے۔ بالائی منزلوں میں جانے کے لیے لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال کیجئے۔ کار کو ایسی جگہ پارک کیجئے جہاں سے سو پچاس قدم چل کر آپ کو دفتر یا مارکیٹ وغیرہ میں جانا پڑے۔ دن میں وقفہ کے دوران بیٹھے رہنے اور کافی یا چائے سے لطف اندوز ہونے کی بجائے باہر نکلئے اور پانچ دس منٹ ادھر ادھر گھوم لیجئے۔

ضروری ہو تو بیٹھیے: اس مقولہ پر عمل کیجئے کہ اگر آپ چل سکتے ہیں تو مت بیٹھیے اور اگر بیٹھ سکتے ہیں تو کھڑے مت رہیے۔ ڈاکٹر ڈیبورا فولے مشورہ دیتی ہیں کہ اگر آپ کا کام ایسا ہے کہ گھنٹوں کھڑا رہنا پڑتا ہے تو کچھ دیر کے بعد چند لمحوں کے لیے بیٹھ

جایا کریں اور ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد دس منٹ کے لیے چہل قدمی کر لیا کیجئے۔

ٹانگیں اونچی رکھئے: ماہرین کا کہنا ہے کہ جب آپ بیٹھے ہوں تو بہتر پوزیشن یہ ہے کہ پاؤں کسی ایسے فٹ ریسٹ پہ رکھیں جن پہ پاؤں کے پنجے اونچے اور ایڑیاں نسبتاً نیچے ہوں۔ آرام کرنے کے لیے بیٹھیں تو کوشش کریں کہ ٹانگیں اونچی رہیں۔ اس کے لیے پاؤں کسی کرسی کی پشت یا میز پر رکھ لیں۔ آپ کی ٹانگیں دل کی سطح سے اونچی رہیں تو زیادہ سودمند پوسچر رہتا ہے۔

ڈاکٹر لوئس نوارو، وین ٹریٹ منٹ سینٹر کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ رات کو سونے سے پہلے پاؤں کے نیچے تکیہ رکھ لیں تاکہ ٹانگیں اونچی رہیں اور وریدوں میں خون کا اجتماع ممکن نہ رہے۔ اپنے بستر کی پائینتی کے نیچے اینٹیں یا کتابیں رکھ لیں تاکہ بستر کی پائینتی اونچی رہے اور دن بھر ٹانگوں میں جمع رہنے والے خون سے ورم نہ پیدا ہو۔

جرابیں پہنئے: سپورٹ سٹاکنگز، وریدوں کو دبا کر رکھتی ہیں چنانچہ درد اور سوزش سے محفوظ رہتی ہیں۔ ڈاکٹر نوارو کا کہنا ہے کہ ایسی جرابیں ضرورت کے مطابق دباؤ پیدا کرتی ہیں۔ اگر پھولی ہوئی وریدیں سنگین صورت حال رکھتی ہیں تو زیادہ دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے لیکن جرابوں کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر مت کریں اور خیال رہے کہ انہیں صرف دن میں کام کے دوران پہنیں، رات کو اتار کر سوئیں۔

ڈھیلے جوتے نہ پہنیں: آپ کے جوتے ایسے ہونے چاہئیں جو پاؤں اور ٹخنوں کے علاقہ کو اضافی سپورٹ دیں۔ اسی مقام پر آپ کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر فولے کہتی ہیں کہ جسم کے سب سے نچلے حصہ کو سپورٹ مہیا کرنے سے پنڈلی کے پٹھے تناؤ میں نہیں آتے اور خون کی واپسی میں روانی رہتی ہے۔ ایسا جوتا نہ منتخب کیجئے جو بہت تنگ ہو اور پاؤں کو زخمی کر دے۔

اپنا وزن کم کیجئے: زیادہ وزن وریدیں پھولنے کا سبب تو نہیں بنتا لیکن یہ صورت حال کو خراب کرنے کا سبب یقیناً بنتا ہے۔ ڈاکٹر فورسٹل بتاتے ہیں کہ زیادہ وزن آپ کی ٹانگوں پہ اضافی دباؤ ڈالتا ہے۔ یہ صورت حال پھولی ہوئی وریدوں کے لیے موزوں نہیں ہوتی۔ ایک اور بات یہ ہے کہ موٹاپا غیر فعال ہونے کی نشانی ہوتا ہے۔ موٹے

لوگ زیادہ وقت بیٹھنے' لیٹنے یا کھڑے رہنے میں گزارتے ہیں' چونکہ ان کی نقل وحرکت زیادہ نہیں ہوتی اس لیے ٹانگوں کی وریدوں میں خون جمع رہتا ہے۔

قبض سے بچیں: ڈاکٹر نوارو کا کہنا ہے کہ اجابت کے لیے زور لگانا ٹانگوں میں وریدوں کے والوز کو متاثر کرسکتا ہے۔ جب ایک والو ٹھیک طرح کام نہیں کرتا تو اس سے وریدوں کی دیواریں کمزور ہو جاتی ہیں۔ یہی بات وریدوں کے پھولنے کا سبب بنتی ہے۔ اگر آپ اکثر و بیشتر قبض میں مبتلا رہتے ہیں تو اپنی خوراک میں غذائی ریشے کی مقدار بڑھائیں۔ غذائی ریشے کے لیے پھل' سبزیاں اور سالم اناج مناسب رہتے ہیں۔

گیٹس ترک کردیں: ایسی چیزیں جو ٹانگوں میں خون کی گردش میں رکاوٹ بنیں' ان کو استعمال نہ کریں۔ مثلاً موزہ بند یا گیٹس وریدوں کا مسئلہ سنگین بنا دیتے ہیں۔ ایسا زیرجامہ مناسب رہتا ہے جو پوری ٹانگ کو دباؤ میں رکھتا ہے چنانچہ خون کا دل کی طرف بہاؤ جاری رہتا ہے۔

اسپرین کا استعمال: اگر آپ کو لمبے سفر پر جانا ہو جس میں گھنٹوں بیٹھنے پر مجبور ہونا پڑتا ہے تو ٹانگوں میں خون کے اجتماع اور پھولی ہوئی وریدوں کی تکلیف سے بچنے کے لیے اسپرین استعمال کیا کیجئے۔ اسپرین خون کو پتلا کرتی ہے چنانچہ زیادہ دیر بیٹھنے کے باوجود خون کی گردش میں روانی دیتی ہے۔ ڈاکٹر نوارو تجویز کرتے ہیں کہ لمبے سفر پر جانے سے ۱۲ یا ۲۴ گھنٹے پہلے اسپرین کی ایک یا دو گولیاں لے لیا کریں اور پھر ٹرپ کے دوران روزانہ ایک گولی کھالیا کریں۔

ہارمون کی پڑتال: اگر آپ خاتون ہیں اور آپ کے خاندان میں وریدیں پھولنے کا مرض پایا جاتا ہے اور آپ برتھ کنٹرول پلز یا ہارمون لیتی ہیں تو آپ کو اس مرض کا زیادہ خطرہ درپیش ہے۔ دراصل اس صورت حال میں آپ کے جسم میں ایسٹروجن ہارمونز کی بہتات ہوسکتی ہے۔ اپنی لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ اپنے ہارمون لیول کی پڑتال کروایئے اور اس کے سدباب کے لیے کوئی اقدام کیجئے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

اگر آپ کی وریدیں پھول چکی ہیں تو سب سے پہلا کام یہ کیجئے کہ اپنے ڈاکٹر

کو صورت حال سے آگاہ کیجئے۔ اگر پھولی ہوئی وریدیں آپ کو تکلیف نہیں دے رہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ڈاکٹر سے رابطہ ضروری نہیں ہے' صورت حال کسی وقت خراب بھی ہوسکتی ہے۔ جس میں سوجن' درد کی ٹیسیں' جلد کی رنگت میں تبدیلی اور جلد پھٹ جانے جیسے واقعات شامل ہیں۔ بروقت علاج نہ ہونے پر مسائل پیچیدہ ہوسکتے ہیں۔

پھولی ہوئی وریدوں میں شدید درد ہو تو درد کے ازخود تحلیل ہونے کا انتظار نہ کریں۔ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ درد کا مطلب ورید میں انفیکشن بھی ہوسکتا ہے۔ ورید کی سوزش بذات خود ورید کی وجہ کی بجائے پٹھے یا ہڈی سے متعلق بھی ہوسکتی ہے۔

ٹینس کہنی

(TENNIS ELBOW)

ٹینس کے کھلاڑی عموماً کہنی کے درد ''ٹینس ایلبو'' میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ کبھی کورٹ میں نہیں اترتے' حالانکہ وہ ٹائپ کر لیتے ہیں' رنچ گھما لیتے ہیں' بریف کیس اٹھا لیتے ہیں اور کئی ایک ایسے کام کر لیتے ہیں جن میں انہیں بار بار کلائی اور کہنی کو گھمانا یا بل دینا پڑتا ہے۔

ایک اچھے بیک ہینڈ کی طرح ٹینس ایلبو میں بھی وقت لگتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں کہنی کے جوڑ پہ باہر کی طرف دکھن یا دھیما دھیما درد شروع ہوتا ہے۔ جب آپ کوئی چیز پکڑتے ہیں تو درد میں شدت آ جاتی ہے' بعد میں درد کلائی میں اتر آتا ہے اور بعض اوقات پورا بازو درد کرنے لگتا ہے۔

ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ ٹینس ایلبو پر فوراً توجہ دینی چاہیے اگر اسے نظر انداز کر دیا جائے تو صورت حال نہایت سنگین ہو جاتی ہے۔ پھر آپ تالا کھولنے کے لیے چابی گھمانے یا کتاب اٹھانے سے بھی معذور ہو جاتے ہیں۔

سب سے پہلی احتیاط تو یہی ہے کہ درد کرتی ہوئی کہنی سے ایسا کوئی کام نہ لیں جو درد میں اضافہ کر دیتا ہو۔ ڈاکٹر فلپ اے باؤمین' آرتھوپیڈک سرجری کے کلینکل انسٹرکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کہنی کو آرام دینا پہلی ضرورت ہے۔ لیکن صرف اس پر اکتفا نہیں کیا

جا سکتا۔ کہنی کے درد پر قابو پانے کے لیے درج ذیل ٹپس آپ کی یقینی مدد کر سکتے ہیں:

برف سے ابتدا کریں: کہنی کا درد حملہ آور ہو تو علاج کی ابتدا برف سے کریں۔ برف کے کیوبز کہنی پر دائرے کی صورت میں نرمی سے ۵ سے ۷ منٹ تک رگڑیں۔ یہ کام دن میں کم از کم دو دفعہ اور ابتدائی پانچ دنوں تک ضرور کریں۔

برف کے بعد سینک: کہنی پہ پانچ دن تک برف کے استعمال کے بعد آپ نیم گرم پانی کی پٹیاں یا گرم پانی کی بوتل استعمال کر سکتے ہیں۔ متاثرہ کہنی کو دن میں دو یا تین دفعہ مرطوب حدت پہنچائیں اور یہ عمل ایک وقت میں ۱۵ منٹ تک کریں۔

ادرک کا استعمال: تازہ ادرک کو باریک کاٹ کر یا کچل کر ابال لیں اور اسے نیم گرم حالت (قابل برداشت گرم حالت) میں کسی باریک سوتی کپڑے ترجیحاً ململ کے کپڑے یا پٹی میں پھیلا کر متاثرہ کہنی پر لپیٹ دیں۔ ڈاکٹر آرتھر ایچ براؤن سٹین مشورہ دیتے ہیں کہ جس پانی میں ادرک ابالی گئی ہے اور اس میں ادرک کے ذرات موجود ہیں۔ اس میں کپڑا بھگو کر کہنی پہ باندھ سکتے ہیں۔ ادرک کے ذرات زہریلے اور فاسد مادوں کو جذب کر لیتے ہیں اور بحالی صحت کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی سے رجوع: ڈاکٹر سنتھیا ایم واٹسن بتاتی ہیں کہ ہومیوپیتھک دوا روٹا گریولنز دکھتی ہوئی کہنی کو پرسکون کرنے میں زبردست مدد دیتی ہے۔ وہ 6x خوراک شدید درد میں ہر گھنٹہ کے بعد لینے کی ہدایت کرتی ہیں۔ جب درد کی شدت میں کمی آ جائے تو پھر اسی پوٹینسی 6x میں دن میں یہ دوا تین یا چار مرتبہ لیں۔

دافع درد دوا نہ بھولیں: درد سے فوری نجات کے لیے NSAIDS میں سے اسپرین یا بروفین کا استعمال سوزش بھی ختم کرتا ہے۔ چنانچہ درد کا حملہ ہونے پر ان میں سے کوئی دوا ضرور لیں لیکن اسے مسلسل استعمال نہ کریں اور معمول کی سرگرمیاں بحال ہونے پر استعمال ترک کر دیں۔

مساج ضرور کریں: ڈاکٹر براؤن سٹین مشورہ دیتے ہیں کہ متاثرہ کہنی کے اردگرد مساج سے ملحقہ پٹھے نرم ہو جاتے ہیں اور درد پہ قابو پا لیا جاتا ہے۔ مساج متاثرہ حصہ پر نہ کیا جائے بلکہ بازو پہ لمبائی کے رخ کندھے کی طرف اور نیچے کلائی کی طرف نرمی سے مساج سے فائدہ اٹھایا جائے۔

بینڈیج کا استعمال: ڈاکٹر باؤمین کا کہنا ہے کہ متاثرہ کہنی پر الاسٹک بینڈیج یا ایلبو سپورٹ چڑھا لینے کی بدولت ہاتھ کی حرکت سے کہنی کے ملحقہ پٹھے کھنچاؤ سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کی موجودگی آپ کو یاد دلاتی رہتی ہے کہ آپ کو متاثرہ کہنی کو آرام دینا اور غیر ضروری سرگرمیوں سے محفوظ رکھنا ہے۔

پٹھے مضبوط بنائیں: جب آپ کی متاثرہ کہنی روبہ اصلاح ہو جائے تو پٹھوں کو پھیلانے اور مضبوط بنانے والی ورزشیں کہنی کے جوڑ کو بحال کرنے اور آئندہ محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے درج ذیل ورزشیں کی جاسکتی ہیں لیکن انہیں صرف اس صورت میں کیا جائے جب درد اور سوزش مکمل طور پر ختم ہو جائے:

☆...... کسی میز پر بازو اس طرح رکھیں کہ کلائی کنارے سے آگے نکلی ہوئی ہو۔ ہاتھ کا رخ نیچے کی طرف ہو۔ اس ہاتھ سے دو پاؤنڈ تقریباً ایک کلوگرام کے قریب وزن اٹھا کر اس طرح اسے اوپر نیچے کریں کہ کلائی پوری گنجائش کے ساتھ حرکت کرے۔ یہ ورزش ۱۵ سے ۲۰ مرتبہ کریں۔ پھر ہاتھ بدل لیں۔ دونوں ہاتھوں سے یہ ورزش دن میں تین مرتبہ کریں۔ اگر درد محسوس ہو تو وزن کم کر لیں۔

☆...... بازو آگے کی طرف پھیلائیں۔ ہتھیلی کا رخ فرش کی طرف ہو۔ مٹھی بند کر کے اسے اوپر کی طرف لائیں۔ دوسرے ہاتھ سے پہلے ہاتھ کی بند مٹھی کو نیچے دبانے کی نرمی سے کوشش کریں۔ دس سیکنڈ تک یہ پوزیشن برقرار رکھیں۔ پھر دونوں ہاتھ چھوڑ دیں۔ تھوڑے سے آرام کے وقفہ کے بعد یہی عمل دوبارہ کریں۔ پانچ مرتبہ یہ عمل ایک وقت میں کریں اور دن میں دو یا تین دفعہ کرتے ہوئے ایک وقت میں بتدریج بیس مرتبہ تک لے جائیں۔

نوٹ: اس طرح کی ورزشوں کی ضرورت صرف متاثرہ کہنی والے بازو اور ہاتھ کو ہوتی ہے لیکن آپ اسے دونوں ہاتھوں کے لیے بھی زیر عمل لا سکتے ہیں۔

☆...... **بتدریج معمول پہ آئیں:** جب آپ کی کہنی تکلیف دہ نہ رہے تو آپ معمول کی سرگرمیوں میں آسانی سے واپس آ سکتے ہیں۔ لیکن یہ اصول یاد رکھیں کہ روزمرہ کاموں میں اس طرح پیش رفت ہو کہ کہنی کا درد پھر سے نہ بیدار ہو جائے۔ بوجھل کاموں کی طرف بتدریج آئیں۔ کہنی کے ردعمل پر نظر رکھیں۔ محض اس لیے کہنی کو

اضافی استعمال میں نہ لے آئیں کہ اس میں فوراً درد محسوس نہیں ہو رہا۔

☆...... **کوچ سے مشورہ کریں:** اگر آپ کی کہنی میں درد کسی کھیل کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے تو اس کھیل کے کوچ یا ٹرینر سے مشورہ کریں۔ وہ آپ کے کھیلنے کا انداز دیکھ کر آپ کو بتا دے گا کہ درد کا سبب آپ کی کوئی غلط تکنیک ہے یا کہنی کے جوڑ میں نقص۔ بالفرض آپ ٹینس کھیلتے ہیں تو کوچ آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کا ریکٹ زیادہ وزنی ہے یا ریکٹ پکڑنے کی تکنیک یا پھر شاٹ لگانے کی تکنیک غلط ہے جو بار بار کہنی کے درد کا سبب بن رہی ہے۔

کھیل پہ الزام نہ دیں

کہنی میں درد کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ ٹینس ایلبو کے شکار ہیں۔ یہ درد کہنی کے جوڑ میں کسی اور نقص کا نتیجہ بھی ہو سکتا ہے۔ ان نقائص میں **Cubital Tunnel Syndrome** سرفہرست اور عام ہے۔ اس مرض میں بازو کے اگلے حصہ کے اعصاب — جو بازو کو سخت چیز سے ٹکرانے پر درد کی لہریں ترسیل کرتے ہیں — کہنی کے خم میں دب جاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں جلن، سوئیاں چبھنے جیسا درد یا دکھن پیدا ہوتی ہے جو کلائی سے انگلیوں تک محسوس ہوتی ہے۔

دوسرے نقص یا عارضہ کا طبی نام **Epicondylitis** ہے۔ اس کا درد کہنی کے بیرونی حصہ کی بجائے اندرونی حصہ میں ہوتا ہے لیکن ان دونوں عوارض کا علاج وہی ہے جو ٹینس ایلبو کا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر کہنی کا درد شدید یا ایک ماہ سے مسلسل لاحق ہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔ علاوہ ازیں اگر کہنی سرخ اور متورم ہو تو بھی ڈاکٹر سے معائنہ اور علاج ضروری ہوتا ہے۔ دیگر علامات جو طبی توجہ کا تقاضا کرتی ہیں، ان میں کہنی کے درد کے ساتھ بخار یا سردی کا احساس جیسی کوئی بھی کیفیت ہے۔ ان علامتوں کا مطلب ہے کہ متاثرہ مقام پہ انفیکشن یا ٹیومر ہے۔

خنکی کی سوزش

(WIND BURN)

یخ بستہ موسم میں بعض اوقات باہر نکلنے پر ٹھنڈی ہوا آپ کے چہرے سے ٹکراتی ہے تو رخسار اور ناک لال ٹماٹر بن جاتے ہیں۔ زیادہ دیر ایسے موسم میں رہیں تو چہرہ سرخ ہونے کے ساتھ ساتھ متورم ہو جاتا ہے اور پھر درد کرنے لگتا ہے۔

اسے خنکی کی سوزش' ٹھنڈی ہوا لگنا یا ونڈ برن (Wind Burn) کہتے ہیں۔ بظاہر یخ بستہ ہوا لگنے سے ہمیں ٹھٹھرنا چاہیے لیکن اس کیفیت میں باقاعدہ جلن اور درد محسوس ہوتی ہے۔ درحقیقت یہ جلد کو خشک کرنے کے اثرات ہوتے ہیں کیونکہ ونڈ برن ٹھنڈی ہوا اور رطوبت میں کمی کے امتزاج سے پیدا ہوتی ہے۔

نبیراسکا کے ڈرماٹولوجسٹ' ڈاکٹر روڈنی باسلر کا کہنا ہے کہ ونڈ برن اسی طرح اثر انداز ہوتی ہے جس طرح پبلک باتھ روم میں ہینڈ ڈرایئر۔ یہ رطوبت کو آپ کے چہرے کی جلد سے کشید کر لیتی ہے۔ بیرونی جلد رطوبت اور نمی سے محروم ہو جاتی ہے اور انجام کار سوزش کی شکار ہو جاتی ہے۔ یہ مسئلہ شمالی علاقوں میں رہنے والوں کو درپیش ہوتا ہے۔ جنوبی علاقوں میں رہنے والے لوگ اس سے محفوظ رہتے ہیں کیونکہ وہاں کے موسم ایسے اثرات مرتب نہیں کرتے۔ چنانچہ صرف وہ لوگ برن ونڈ کی زد میں آتے ہیں جو اپنا زیادہ وقت ٹھنڈی اور خشک ہواؤں کے موسم میں گزارتے ہیں۔ ایسے موسم کا اثر

صرف چہرے پر ہی نہیں ہوتا بلکہ جسم کا جو بھی حصہ ننگا اور ہواؤں کی زد میں رہے گا وہ ونڈ برن میں مبتلا ہو جائے گا۔

ونڈ برن بھی اسی طرح تکلیف دہ ہے جس طرح سن برن یعنی لو لگنا' لیکن خوش قسمتی سے یہ بہت کم سنگین ہوتی ہے۔ اس کے اثرات دو چار دنوں میں ازخود تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اگر مناسب توجہ دی جائے تو اس سے پیدا ہونے والی تکلیف کا ازالہ زیادہ سرعت سے ہو سکتا ہے۔ ماہرین نے فوری افاقہ اور مستقبل میں جلد کو ونڈ برن کے حملوں سے محفوظ رکھنے کے لیے جو اقدامات تجویز کر رکھے ہیں' آپ بھی ان پر عملدرآمد کریں:

<u>خود کو ڈھانپ کر رکھئے:</u> محفوظ ترین اقدام تو یہی ہے کہ جب ٹھنڈی اور خشک ہوائیں چلیں تو باہر نہ نکلئے' لیکن ظاہر ہے یہ پابندی ناقابل عمل ہے۔ ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں کہ آپ کو باہر نکلنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں خود کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھئے۔ ہاتھوں کو بچانے کے لیے دستانے اور کانوں کے لیے سٹاکنگ کیپ یا ہڈ استعمال کریں۔ زیادہ مناسب یہ ہے کہ پورے سر کو ڈھانپنے کے لیے سکی ماسک پہن لیں۔

<u>خشکی سے بچیں:</u> سرد اور خشک ہواؤں کے دنوں میں اپنی متاثرہ جلد کو مائیچرائز کرتے رہیں۔ ڈاکٹر مارگولس کہتے ہیں کہ دن میں تین چار دفعہ اپنے چہرے کو مائیچرائز ضرور کریں۔ سب سے اچھا مائیچرائز پٹرولیم جیلی ہے لیکن کچھ لوگ اسے پسند نہیں کرتے۔ چنانچہ کوئی ایسی پراڈکٹ منتخب کر لیں جو آپ کے لیے پریشانی کا سبب نہ ہو۔ خیال رہے کہ زیادہ خوشبودار مائیچرائزر استعمال نہ کریں۔ ان سے جلد میں اشتعال پیدا ہوتا ہے۔

<u>درد کی گولی لیں:</u> ڈاکٹر باسلر کا کہنا ہے کہ ونڈ برن کا درد دور کرنے کے لیے اسپرین کا استعمال بہتر رہتا ہے۔ چونکہ یہ دوا دافع سوزش بھی ہے چنانچہ بحالی صحت کے عمل میں بھی مدد ملتی ہے۔

<u>منہ نہ دھوئیں:</u> اگر آپ طے شدہ پروگرام کے مطابق تکلیف دہ موسم میں باہر جانے والے ہیں اور آپ کو کافی دیر کھلے ماحول میں رہنا ہے تو پھر نہ تو شیو بنائیں اور نہ منہ دھوئیں۔ ڈاکٹر باسلر کہتے ہیں کہ یہ عمل آپ کی جلد کو قدرتی چکنائی سے محروم کر دیتا ہے جو موسم کی شدت کا مقابلہ کرنے کی قدرتی صلاحیت رکھتی ہے۔

ہونٹوں کو تحفظ دیں: ہمارے ہونٹ خاص طور پر ونڈ برن کا نشانہ بن کر پھٹ جاتے ہیں۔ انہیں اضافی تحفظ دیں۔ اس کے لیے لپ بام اور سن سکرین یا پھر چیپ سٹک استعمال کریں۔

گردن ننگی نہ رکھیں: ونڈ برن سے متاثر ہونے والے جسمانی اعضا میں گردن بھی سرفہرست ہے۔ گردن کا سامنے کا حصہ نہایت باریک جلد رکھتا ہے۔ یوں اسے زیادہ غیر محفوظ سمجھا جاتا ہے۔

ڈاکٹر باسلر کہتے ہیں کہ گردن کو ڈھانپنے کے لیے اونی مفلر کی بجائے ٹیری کلاتھ تولیہ زیادہ مناسب رہتا ہے۔ اون جلد پہ اشتعال انگیز اثرات پیدا کرتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ پسینہ آتا ہے ان کے لیے اونی ملبوسات نقصان دہ رہتے ہیں۔ تولیہ زیادہ حدت پیدا نہیں کرتا اور پسینہ جذب کر لیتا ہے۔ گردن کو موسم کی شدت سے بچانے کے لیے آپ سوتی کپڑے سے بنا ٹرٹل نیک **Turtleneck** استعمال کیا کریں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

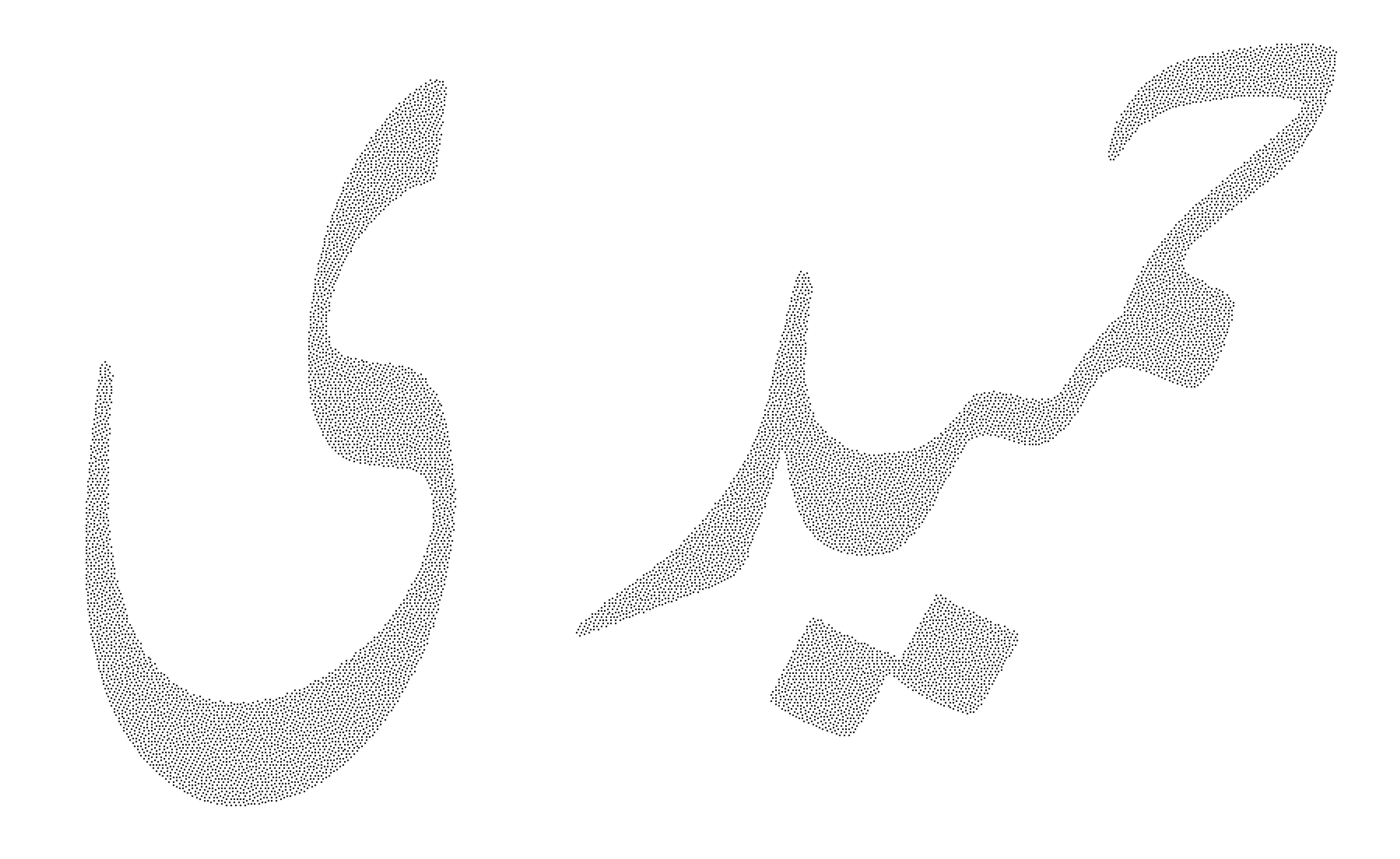
معمولی نوعیت کی ونڈ برن میں ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کی علامات چند دنوں میں از خود تحلیل ہو جاتی ہیں' لیکن درج ذیل صورتوں میں ڈاکٹر سے رابطہ بہر حال ضروری ہو جاتا ہے:

۱- انفیکشن کے آثار ہوں۔ جلد پہ پپڑیاں جم جائیں۔ پھٹ جائے یا اس میں سے رطوبت رسنے لگے۔

۲- جلد بالکل سفید ہو جائے یا اس پر چھالے بن جائیں اور بہت زیادہ درد ہو۔

مذکورہ بالا علامات **Frost Bite** یعنی یخ بستگی کے اثرات ظاہر کرتی ہیں۔

ജ്ഞ



جبڑے کا درد
(JAW PAIN)

جبڑے کا درد دراصل جبڑے کے جوڑ میں بے قاعدگی آنے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ جوڑ کسی قبضے (Hinge) جیسا ڈھانچہ ہوتا ہے جو جبڑے کی اوپر اور نیچے والی ہڈیوں کو دائیں بائیں اور اوپر نیچے حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔ آپ اس جوڑ کو کان کے سامنے اور کنپٹی کے نیچے انگلی رکھ کر اور منہ کو کھولنے اور بند کرنے کے دوران محسوس کر سکتے ہیں۔

جب بھی آپ کچھ چباتے' نگلتے' بولتے یا جمائی لیتے ہیں یا پھر دانت پیستے یا جبڑوں کو بھینچتے ہیں تو جبڑے کا جوڑ کام میں لاتے ہیں۔ یہی افعال جبڑے کے جوڑ کو قدرتی توڑ پھوڑ اور بے قاعدگی کا نشانہ بناتے ہیں۔

اگر آپ کو جبڑے کو حرکت میں لانے میں مشکل پیش آتی ہے' کچھ چباتے ہوئے درد محسوس ہوتا ہے یا جوڑ میں رگڑ یا کلک کی آواز سنائی دیتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ جبڑے کے جوڑ کی بے قاعدگی میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ اس بے قاعدگی سے پیدا ہونے والی علامتیں اور اثرات آپ اپنی آنکھوں' کانوں' چہرے' سر' گردن اور کندھوں میں بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ بے قاعدگی یا نقص کا شکار ہونے والا جبڑے کا جوڑ اوپر نیچے کی ہڈیوں کو توازن میں نہیں رکھ سکتا چنانچہ جبڑا اچڑھ جانے' ایک طرف سرک

جانے یا بھینچ جانے جیسی تکلیف دہ اور درد سے لبریز کیفیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جبڑے کے جوڑ کی بے قاعدگی کو میڈیکل کی اصطلاح میں **TMD** یعنی **Temporo Mandibular Disorder** کہتے ہیں۔ آئندہ سطور میں اس مسئلہ کو **TMD** ہی لکھا جائے گا۔

TMD کا علاج سادہ سے گھریلو علاج سے لے کر پیچیدہ قسم کے سرجیکل آپریشن پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کا انحصار مسئلے کی شدت اور نوعیت پر ہے۔ زیادہ تر ماہرین درد دور کرنے کے روایتی طریقہ کار ہی تجویز کرتے ہیں۔ یہ طریقہ کار جارحانہ انداز کی سرجری اور دانتوں کی ایڈجسٹمنٹ پر مبنی ہوتے ہیں جو عموماً نہ تو ضروری ہوتے ہیں اور نہ ہی غیر محفوظ۔ **TMD** یا جبڑے کے درد میں درج ذیل اقدامات آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

برف کا استعمال: ایرا کلیمن ڈی ڈی ایس نیوجرسی میں سینٹر فار ہیڈ اینڈ فیشل پین کی ڈائریکٹر ہیں۔ وہ مشورہ دیتی ہیں کہ جبڑے کے درد کا حملہ ہو تو متاثرہ حصہ پر آئس پیک رکھیں۔ آئس پیک سے مراد برف کوٹ کر بیگ بنا لینا یا پھر یخ بستہ مٹروں کا بیگ استعمال کرنا ہے۔ اس طرح کا بیگ چہرے کی ساخت سے مطابقت پیدا کر لیتا ہے چنانچہ برف کی بڑی ٹکڑیوں یا کیوبز رگڑنے جیسے تکلیف دہ عمل سے بہتر ثابت ہوتا ہے۔ آئس بیگ کو کسی باریک تولیہ میں لپیٹ کر متاثرہ حصہ پر دس منٹ تک رکھیں اور پھر ایک گھنٹہ کے وقفہ کے بعد یہ عمل دہرائیں۔ ضرورت کے مطابق اسے وقفہ وقفہ سے جاری رکھیں۔

سینک کی ضرورت: دو تین دن تک برف کے استعمال کے بعد آپ **TMD** کا علاج حدت یعنی سینک سے کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر کلیمن کہتی ہیں کہ برف سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد متاثرہ حصہ کو گرم کرنا شفایابی کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ سینک کرنے کے لیے ہیٹنگ پیڈ مناسب رہتے ہیں۔ ان کی جگہ گرم پانی کی بوتل بھی موثر رہتی ہے۔ سینک کرنے سے پٹھے نرم ہو جاتے ہیں اور متاثرہ مقام پر خون کی گردش میں روانی آ جاتی ہے۔ ڈاکٹر کلیمن مشورہ دیتی ہیں کہ ہیٹنگ پیڈ یا گرم پانی کی بوتل استعمال کرنے سے پہلے متاثرہ مقام پر کوئی گیلا یعنی نم آلود کپڑا رکھ لیں تاکہ مرطوب حدت ملے اور ہر

گھنٹہ کے بعد دس منٹ تک یہ سینک کریں۔

درد کا حملہ ہونے پر فوراً سینک نہ کریں۔ اس سے خون کی نالیاں کھل جاتی ہیں۔ خون کے بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے چنانچہ درد شدت اختیار کر جاتا ہے۔

نرم غذائیں: درد کرتے ہوئے جبڑے کی تیمارداری کے دوران آپ کو خستہ اور چبانے والی غذاؤں سے اجتناب برتنا ہوتا ہے۔ چبانے والی غذاؤں کے لیے آپ کے جبڑے اور ملحقہ پٹھوں کو اضافی کام کرنا پڑتا ہے جو TMD کے دوران تکلیف دہ اور درد بڑھانے کا سبب بن جاتا ہے۔ اس کا یہ بھی مطلب نہیں کہ آپ نقصان دہ بازاری مشروبات تک محدود ہو جائیں۔ ان کے برعکس نرم غذائیں اور دہی' نرم پنیر اور شوربہ وغیرہ استعمال کیا جائے تاکہ آپ کے جسم کو مطلوبہ پروٹین اور نشاستہ ملتا رہے۔

اپنی غذاؤں کا استعمال اس انداز میں کریں کہ منہ زیادہ نہ کھولنا پڑے۔ سیال غذائیں تو آپ چسکی لے کر استعمال کر سکتے ہیں۔ چاول وغیرہ چمچے سے کھائے جاتے ہیں لیکن نیم سیال اور نرم غذاؤں کو چھوٹے چھوٹے نوالوں کی صورت میں منہ میں لائیں تاکہ منہ زیادہ نہ کھولنا پڑے اور متاثرہ جبڑے کا جوڑ درد نہ پیدا کرے۔ برگر' سینڈوچ اور سیب وغیرہ کو اگلے دانتوں سے کاٹنا پڑتا ہے اور یہ عمل تکلیف دہ ہوتا ہے' چنانچہ ایسی غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔

دونوں طرف چبائیں: ماہرین کا کہنا ہے کہ جبڑے کے جوڑ کو بے قاعدگی سے محفوظ رکھنے کے لیے چبانے کا عمل ایک طرف زیادہ نہ رکھا کریں۔ دونوں طرف ایک جتنا عمل توازن رکھتا ہے اور جوڑ میں ہم آہنگی رہتی ہے۔ ہمیشہ پچھلے دانتوں کو زیادہ استعمال کیا کریں۔ اگلے دانتوں سے زیادہ کام لینا عدم توازن اور بے قاعدگی پیدا کرتا ہے۔

چیونگم سے گریز کریں: ہائی سکول کے زمانے کی طرح آپ ہمیشہ بڑی بڑی چیونگم استعمال کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ کچھ ڈینٹسٹ آپ کو دانتوں کی ورزش کے لیے چیونگم کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں محض ورزش کے لیے چھوٹی چیونگم چبائیں۔ کچھ لوگ عام حالات میں بھی چیونگم وغیرہ کے شوقین ہوتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کے جبڑے اس مشقت سے انحطاط میں مبتلا ہو رہے ہوں۔ چنانچہ یہ شوق ترک کر

دیجئے اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر ایسا مت کیجئے۔

چبانے کا غیر ضروری عمل: کچھ لوگ چبانے کے غیر ضروری عمل کی عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس میں ناخن چبانا' پنسل چبانا' عینک کا ایئر پیس دانتوں میں رکھنا وغیرہ شامل ہیں۔ اس طرح کی عادت جبڑے کے جوڑ کو متاثر اور بے ہنگم کر دیتی ہے۔ اگر آپ TMD میں مبتلا ہو چکے ہیں تو اس طرح کی عادت سے جان چھڑا لیجئے کیونکہ یہ موچ زدہ گھٹنے کے ساتھ دن بھر دوڑنے کے مترادف ہے۔

کیفین سے بچیں: چائے کافی اور کولا میں کیفین ہوتی ہے۔ اگر آپ TMD کے مریض ہیں تو ان مشروبات سے پرہیز کریں۔ کیونکہ کیفین جبڑوں سے ملحقہ پٹھوں کو تناؤ میں لانے کا ذریعہ بنتی ہے۔

سگریٹ نہ پئیں: سگریٹ' سگار' یا پائپ پینا نچلے جبڑے کو غیر محسوس انداز میں آگے دھکیلتا ہے۔ جب یہ عمل بار بار واقع ہوتا ہے تو جبڑے کے جوڑ میں عدم توازن آ جاتا ہے۔ TMD کی حالت میں تمباکو نوشی درد میں شدت لاتی ہے۔ ڈاکٹر جان شمت کا دعویٰ ہے کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے درد کی زیادہ حساسیت نہیں رکھتے۔ علاوہ ازیں تمباکو میں موجود نکوٹین اندمال اور شفایابی کے عمل کو سست کر دیتی ہے۔

میک اپ میں احتیاط: کچھ خواتین میک اپ کرتے ہوئے لپ اسٹک کو پہلے نچلے ہونٹ پر لگاتی ہیں اور پھر دونوں ہونٹوں کو رول کر کے اسے اوپر والے ہونٹ پر منتقل کرتی ہیں۔ ڈاکٹر شمت کا کہنا ہے کہ ایسا کرنے سے ان کا نچلا جبڑا آگے کو نکل آتا ہے۔ TMD کی حالت میں یہ عمل دانشمندی نہیں۔ ڈاکٹر شمت مشورہ دیتی ہیں کہ لپ سٹک برش استعمال کیا جائے اس سے ہونٹوں اور جبڑے کو حرکت میں نہیں لانا پڑتا۔

جبڑے پہ دباؤ: TMD کے درد میں جبڑے کو ہاتھوں میں لئے رکھنا اس پہ دباؤ ڈالتا ہے' چنانچہ جبڑے کا جوڑ مزید متاثر ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ پوسچر گردن کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ TMD کے مریضوں کو گردن کے مسائل سے بھی واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ دانت درد یا جبڑے کے درد میں ہاتھوں کو چہرے سے دور رکھیں۔

جمائی احتیاط سے لیں: جب آپ TMD کے اسیر ہوں تو جمائی لینے جیسا معمولی عمل بھی سخت اذیت پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ بعض اوقات آپ کا جبڑا جکڑا

جاتا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر شمست مشورہ دیتی ہیں کہ جب بھی آپ کو محسوس ہو کہ جمائی آ رہی ہے اپنی زبان کو تالو کے ساتھ لگالیں اور آہستہ آہستہ اپنا سر آگے کو جھکائیں۔ اس طرح جبڑے کے جوڑ پر بہت کم میکانکی دباؤ پڑے گا۔

ریسیور ہاتھ میں رکھیں: ٹیلیفون پہ بات کرتے ہوئے ریسیور کو کندھے اور سر کے درمیان' ان دونوں کی مدد سے نہ پکڑیں۔ لوگ اپنے ہاتھ آزاد رکھنے کے لیے کندھا اُچکا کر اور سر جھکا کر ریسیور پہ گرفت بنا لیتے ہیں۔ ڈاکٹر کلیمن کا کہنا ہے کہ یہ عمل سر' چہرے اور گردن کے پٹھوں پہ غیر ضروری اور نقصان دہ دباؤ ڈالتا ہے۔

دانت پیسنا چھوڑ دیں: دانت پیسنے یا کٹکٹانے کا عمل **TMD** کا سبب بنتا اور پھر اس کے درد میں شدت پیدا کرتا ہے۔ ڈاکٹر سٹیون سیروپ تاکید کرتے ہیں کہ درد پیدا کرنے والی اس عادت پر قابو پایئے اور اس مقولہ پر عمل کیجئے ''ہونٹ بند اور دانت کھول کر رکھئے''۔ یہ عادت ترک کرنے کے لیے اپنے سامنے گھر اور دفتر میں جلی حروف میں نوٹ لکھ رکھئے تا کہ یاددہانی ہوتی رہے۔

اگر آپ نیند کے دوران دانت پیسنے یا کٹکٹانے کے عادی ہیں تو ڈاکٹر کلیمن کے مشورہ پر عمل کیجئے۔ رات کو بستر پہ جانے سے پہلے دانتوں کو چبانے کے عمل کی طرح پورے زور کے ساتھ کاٹیں۔ ۶ سیکنڈ تک دونوں جبڑے ایک دوسرے کے ساتھ بھینچ کر رکھیں اور پھر ڈھیلے چھوڑ دیں۔ ۶ سیکنڈ تک انہیں ڈھیلا رکھیں اور پھر ۶ سیکنڈ تک بھینچیں۔ تین دفعہ بھینچنے اور ڈھیلا رکھنے کا عمل مکمل کریں۔ بہت سے لوگ چند دنوں کی مشق کے بعد رات کو دانت پیسنے کے عمل سے چھٹکارا پا چکے ہیں۔

سپلیمنٹس سے طاقت لیں: ڈاکٹر شمت کا کہنا ہے کہ تھایامین' وٹامن بی ۶ یا وٹامن بی ۱۲ کی کمی پٹھوں کے درد کی زد میں لے آتی ہے۔ چنانچہ پٹھوں کی اینٹھن میں کمی لانے کے لیے مذکورہ وٹامنز روزانہ ۵۰ ملی گرام اور وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام مقدار میں لیا کریں۔

یاد رہے کہ وٹامن سی روزانہ ۱۲۰۰ ملی گرام سے زیادہ لینا کچھ لوگوں کو اسہال میں مبتلا کر دیتا ہے۔

اسپرین سے درد بھگائیں: جبڑے کے جوڑ کی سوزش اسپرین یا کسی اور **NSAID** سے تحلیل ہو جاتی ہے چنانچہ درد پہ قابو پا لیا جاتا ہے۔ لیکن درد پہ قابو رکھنے

کے لیے اگر کسی دوا کا استعمال مسلسل جاری رکھنا پڑے تو پھر اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

مساج اور ورزش: ڈاکٹر سیروپ جبڑے کے جوڑ کی استقامت کے لیے مندرجہ ذیل حکمت عملی تجویز کرتے ہیں:

متاثرہ مقام کو ۵ سیکنڈ تک نرمی سے مساج کریں۔ پھر منہ کھول کر پٹھوں کو پھیلائیں۔ یہ عمل بھی ۵ سیکنڈ تک کریں۔ منہ اتنا ہی کھولیں جس سے درد نہ ہو۔ پانچ پانچ سیکنڈ کے یہ دونوں عمل باری باری ایک وقت میں پانچ مرتبہ اور دن میں پانچ دفعہ کریں۔ لیکن یہ مشق کرنے سے اگر درد محسوس ہو تو رک جائیں۔

آکوپریشر: ڈاکٹر کلیمن کا دعویٰ ہے کہ **TMD** کا درد ختم کرنے کے لیے آکوپریشر سے مدد لی جا سکتی ہے۔ اس کا پوائنٹ آپ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان پایا جاتا ہے۔ اسے تلاش کرنے کے لیے انگوٹھے اور انگشت شہادت کو ملائیں۔ ان دونوں کے ملنے سے پشت پہ ان کے نیچے ایک ابھار سا بن جائے گا۔ دوسرے ہاتھ کا انگوٹھا اس ابھار پر رکھیں اور پھر انگوٹھے اور انگشت شہادت کو کھول دیں۔ دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے سے ایک منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ پھر یہی عمل دوسرے ہاتھ کی پشت پر کریں۔ درد رک جائے گا۔ جب بھی درد عود کر آئے یہی عمل کریں۔

خود کو پرسکون رکھیں: ذہنی دباؤ **TMD** کے درد میں اضافہ کرتا ہے۔ خود کو پرسکون رکھنے کی کوئی تکنیک اپنا لیں۔ ذہنی دباؤ ختم ہونے پر جبڑے تناؤ میں نہیں رہتے۔ خوشگوار تصور یا استغراق خود کو پرسکون بنانے کی موثر تکنیکس ہیں۔ ذہنی دباؤ درد پیدا کرتا اور استغراق اسے ختم کرتا ہے۔

جکڑا ہوا جبڑا کھولنا

جبڑے کے جوڑ کا نقص یا ضعف کچھ لوگوں کو جبڑے کی جکڑن جیسی اذیت ناک صورت حال میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اسے **Jaw Lock** بھی کہتے ہیں۔ اس کی وجہ عموماً ایک پٹھے کی اینٹھن ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ایرا کلیمن مشورہ دیتی ہیں کہ جب آپ کو جبڑے کی جکڑن یا جبڑا چڑھنے کا مسئلہ پیش آنے والا ہو تو یہ جکڑن روکنے کے لیے کسی خاموش

کمرے میں چلے جائیں۔ آلتی پالتی مار کر فرش پر بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ خود کو ڈھیلا چھوڑ کر ساٹھ تک گنیں۔ گننے کا عمل ذہنی طور پر کریں۔ اس سے اعصاب زدگی پیدا کرنے والا ردعمل رک جائے گا جو صورت حال کو سنگین بناتا ہے۔ اس کے برعکس آپ کا جبڑا سرک کر اپنی نارمل پوزیشن میں آ جائے گا۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

اگر آپ کے جبڑے کے جوڑ میں درد کسی حادثے کے نتیجہ میں پیدا ہو تو زیادہ دیر تک طبی مدد کے انتظار میں نہ رہیں۔ جلد از جلد کسی قریبی ہسپتال یا ڈاکٹر کا رخ کریں۔

ڈاکٹر ایرا کلیمن ہدایت کرتی ہیں کہ درج ذیل علامتوں میں سے کوئی ایک بھی موجود ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں:

☆...... جبڑے، یا جبڑے کے جوڑ یا کنپٹی میں درد ہو۔

☆...... ڈیڑھ انچ سے زیادہ منہ کھولنے میں مشکل پیش آئے۔

☆...... منہ کھولنے پر رگڑ یا کلک کی آواز آئے۔

دانت درد

(TOOTHACHE)

کچھ نوجوانوں کو ''عقل ڈاڑھ'' اپنی آمد سے خوب باخبر کرتی ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہمارے بتیس سفید خوبصورت چمکتے ہوئے دانتوں میں سے ہر ایک ـــــ ایک چھوٹا سا ٹائم بم ہے جو پھٹنے پر ایسی ناقابل برداشت اذیت سے دوچار کرتا ہے کہ ہم اس اذیت کے خاتمہ کے لیے کچھ بھی کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ چاہے یہ دانت جیسے انمول قدرتی عطیہ سے محرومی ہی کیوں نہ ہو۔

دانتوں کی تکلیف کا سب سے بڑا اور عمومی سبب ان کا انحطاط ہے، جب انحطاط میں شدت آتی ہے تو بیکٹیریا دانت کے گودے پہ حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ یہیں خون کی باریک نالیاں اور اعصابی تار ہوتے ہیں۔ چنانچہ درد پیدا کرنے والے خلیئے متحرک ہو جاتے ہیں۔ جب آپ کچھ چباتے یا کوئی ٹھنڈا مشروب پیتے ہیں تو درد کی لہریں اٹھتی ہیں، لیکن پھر بلاسبب بھی درد کی ٹیسیں اٹھتی رہتی ہیں۔

پھٹا ہوا دانت بھی درد پیدا کرتا ہے لیکن یہ درد اس وقت رونما ہوتا ہے جب آپ کچھ چبانے یا کاٹنے کا عمل مخصوص انداز میں کرتے ہیں۔ اس طرح پیدا ہونے والا دباؤ دانت کی دراڑ کو مزید کھول دیتا ہے۔

دانتوں کے درد کا ایک سبب دانتوں کی حساسیت بھی ہے۔ یہ درد اس وقت ابھرتا

ہے جب دانتوں کی جڑیں ننگی ہو جاتی ہیں اور اس کی وجہ مسوڑھوں کا سکڑ جانا' ٹوتھ برش سے مسوڑھوں پہ خراش آنا یا زخم بن جانا ہے۔ جب یہ صورت پیدا ہو جاتی ہے تو پھر میٹھی چیزیں اور ٹھنڈا اور گرم سبھی کچھ تکلیف دیتا ہے۔ چنانچہ حساس دانت سے بچ کر کچھ بھی کھانا پینا ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔

اصولی طور پر جب بھی دانت درد کا حملہ ہو' آپ کو جلد از جلد اپنے ڈینٹسٹ سے ملنا چاہیے تا کہ وہ درست طور پر تعین کر سکے کہ درد کا اصل سبب کیا ہے۔ تاہم ڈینٹسٹ سے رابطہ ہونے تک آپ درج ذیل ٹپس کی مدد سے عارضی افاقہ لے سکتے ہیں:

درد کے عوامل سے بچیں: دانتوں کی حساسیت سے پیدا ہونے والے درد کا فوری حل یہ ہے کہ جو چیز کھانے یا پینے سے درد لاحق ہوتا ہے' اسے ترک کر دیں۔ مثلاً ڈاکٹر کینتھ ایم ہارگریوز کہتے ہیں کہ اگر آپ کو میٹھی چیز کھانے سے تکلیف ہوتی ہے تو اس سے پرہیز کریں۔

آرام کریں: جسمانی طور پر فعال رہنا بہت اچھی بات ہے لیکن جب آپ کو دانت درد ہو تو بھرپور جسمانی سرگرمیاں درد میں اضافہ کرتی ہیں۔ ڈاکٹر ہاورڈ ایس گلیزر بتاتے ہیں کہ دل اور جبڑوں کا باہمی تعلق بہت قریبی ہوتا ہے۔ جب جسمانی سرگرمی کے نتیجہ میں دل کی دھڑکن تیز ہوگی یعنی خون پمپ کرنے کا عمل تیز ہوگا تو دانت میں دباؤ بھی بڑھے گا اور ممکنہ طور پر درد میں شدت آئے گی۔

لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ آپ دم سادھ کر بستر پر پڑے رہیں۔ آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ اپنے ڈینٹسٹ سے ملنے تک اپنی سرگرمیوں کو محدود رکھیں تا کہ دانت پہ دباؤ نہ پڑے۔

نرم غذائیں لیں: چبانے کا عمل دانتوں کی جڑوں میں خون کی گردش کو تیز کر دیتا ہے اور درد میں شدت آ جاتی ہے۔ ڈاکٹر ہارگریوز مشورہ دیتے ہیں کہ دانت درد کے دنوں میں نرم غذائیں لیں اور انہیں منہ کے اس طرف چبائیں جس طرف کے دانت صحت مند ہیں۔ ڈاکٹر گلیزر کہتے ہیں کہ ان دنوں زیادہ ٹھنڈے گرم اور مصالحے دار کھانوں سے بھی مکمل طور پر پرہیز کرنا چاہیے۔

نمکین پانی سے غرارے کریں: ڈاکٹر گلیزر مشورہ دیتے ہیں کہ دانت درد پہ قابو پانے کے لیے بار بار نمکین پانی سے غرارے کریں۔ نمک بہترین قابض Astringent

ہے۔ یہ فاسد مادوں کو باہر نکال دیتا ہے۔ غراروں کے لیے نمک ملا نیم گرم پانی استعمال کرنا چاہیے۔ نمکین پانی نگلنے سے بہرحال گریز کریں اور جتنی دفعہ چاہیں غرارے کرتے رہیں۔

لونگ کا تیل استعمال کریں: لونگ کے تیل **Oil of Cloves** میں ۸۰ فیصد یوجینول **Eugenol** ہوتا ہے جو جلد کو مقامی طور پر بے حس کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر ہارگریوز لونگ کے تیل میں روئی بھگو کر متاثرہ دانت پر لگانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ مہنگا بھی نہیں ہوتا اور ادویات کی دکانوں سے آسانی کے ساتھ مل بھی جاتا ہے۔ اگرچہ کئی اور پراڈکٹس بھی جلد کو بے حس کرنے والے مادے رکھتی ہیں اور انہیں استعمال میں بھی لایا جاتا ہے لیکن ان کا ذائقہ خوشگوار نہیں ہوتا۔

دانت کا سوراخ بند کریں: ڈاکٹر رچرڈ پرائس کہتے ہیں کہ اگر آپ کے دانت درد کا سبب دانت میں ''کھوڑ'' (سوراخ یا کھوکھلا پن) ہے تو لونگ کے تیل میں بھگوئی ہوئی روئی کا ٹکڑا اس کھوڑ میں بھر دیں۔ یہ ایک عارضی اقدام ہے لیکن ڈاکٹر سے رابطہ تک موثر رہتا ہے۔

دانت بھرنے کے لیے ایک نرم مادہ **Orthodontic Wax** ہے۔ اسے دانت کے خلا میں بھرنے سے پہلے منہ اچھی طرح صاف کر لیں۔ نمکین پانی کے غرارے بھی مناسب ہیں۔ پھر اس **Wax** سے دانت کو نرمی سے لیکن پوری طرح بھر دیں۔ اس سے دانت کو ٹھنڈا گرم لگنا بند ہو جائے گا۔ دانت کے خلا کو آپ شوگر فری چیونگم سے بھی بھر سکتے ہیں۔

درد کی گولی لیں: ڈینٹسٹ سے ملاقات اور باقاعدہ علاج تک دانت درد پہ قابو پانے کے لیے آپ **NSAIDS** میں سے 'بروفین یا پھر ایسیٹامینوفین بے تکلفی سے لے سکتے ہیں۔ لیکن ڈاکٹر ہارگریوز کا کہنا ہے کہ دوا کے لیبل پر درج ہدایات پر ضرور عمل کریں تا کہ اضافی خوراک نہ استعمال کر لیں۔

آکو پریشر کی مدد لیں: دانت کے درد پہ قابو پانے کے لیے آکو پریشر انتہائی موثر اور کامیاب طریقہ علاج ہے' اسے ضرور آزمائیں۔ سب سے پہلے آپ کو درد کا پوائنٹ سمجھنا اور پھر اس پر دباؤ ڈالنا ہے۔ انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان پائے جانے والے اس پوائنٹ کو ''ہوکو'' کہتے ہیں۔ دونوں ہاتھوں میں سے کسی ایک کو اس طرح کھولیں کہ انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان زیادہ سے زیادہ فاصلہ پیدا ہو جائے۔ اب ان دونوں کے درمیان پائے جانے والے گوشت (موٹی سی جھلی) کو دوسرے ہاتھ

کے انگوٹھے اور انگشت شہادت سے اس طرح پکڑیں کہ انگوٹھا ہاتھ کی پشت پہ اور انگلی ہتھیلی پہ ایک دوسرے کے سامنے ہوں۔ یعنی اگر دوسرے ہاتھ کا گوشت درمیان میں نہ ہو تو یہ آپس میں مل جائیں۔ اب انگلی اور انگوٹھے کو آپس میں دبائیں۔ دوسرے ہاتھ کے گوشت پر دباؤ پڑے گا۔ دس گننے تک دباؤ جاری رکھیں اور پھر انگلی اور انگوٹھا ہٹا لیں۔ ایک بار پھر دس گننے تک وقفہ رکھیں اور پھر گوشت کی چٹکی بھریں اور دباؤ ڈالیں۔ درد میں فرق پڑے تو پھر مسلسل دبائیں یہاں تک کہ درد مکمل طور پر ختم ہو جائے۔ انگلی اور انگوٹھے کے درمیان پائے جانے والے گوشت کو دبانے کا عمل اس ہاتھ پہ کریں جو درد کرنے والے دانت کی سمت میں ہو۔

انگلی دبائیں درد بھگائیں: ڈاکٹر ڈین سیلویٹر مستند ریفلیکسالوجسٹ (Reflexo-logist) ہیں۔ ریفلیکسالوجی میں جسم کے مختلف حصوں کا علاج ہاتھوں اور پاؤں کے مخصوص پوائنٹس پر دباؤ یا ارتعاش پیدا کر کے کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر سیلویٹر کہتے ہیں کہ اس طریقہ علاج کے مطابق آپ کے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کا اعصابی تعلق آپ کے دانتوں سے ہوتا ہے۔ انگوٹھے کا تعلق سامنے والے اوپر نیچے کے دانتوں، انگشت شہادت کا تعلق پہلو کے دانتوں اور اسی طرح چھوٹی انگلی کا تعلق ڈاڑھوں سے ہوتا ہے۔

جس طرف کے دانت میں درد ہو اسی طرف کے ہاتھ کی متعلقہ انگلی کو ناخن کے قریب سے دبانا درد کو کافور کر دیتا ہے۔ متعلقہ ہاتھ کی انگلی کو ناخن کے مقام پر دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت سے پکڑ کر دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ یا پھر کسی سخت چیز مثلاً میز پر متعلقہ ہاتھ رکھ کر دوسرے ہاتھ کی انگشت شہادت یا درمیانی انگلی سے ناخن اور اس کے ذرا نیچے دباؤ ڈال کر آپ ایک دکھتا ہوا پوائنٹ ڈھونڈ سکتے ہیں۔ جب یہ مل جائے تو اس پر ۳۰ سے ۶۰ سیکنڈ تک دباؤ ڈالیں۔ درد رُک جائے گا۔ اگر آپ کو متعلقہ انگلی کے تعین میں تشکیک ہو تو باری باری سب انگلیوں پہ دباؤ ڈال کر دیکھ لیں۔ متعلقہ انگلی کی پور (نوک) دبنے پر دانت میں سنسنی ختم ہو جائے گی۔

پرایا درد

دانت میں درد بعض اوقات حقیقی نہیں ہوتا کیونکہ دانت پوری طرح صحت مند ہوتا ہے۔ ڈاکٹر حضرات اسے **Referred Pain** کہتے ہیں۔ کسی ایک دانت میں سے ٹیس اٹھنے کی بجائے اگر آپ کو ایک سے زیادہ دانتوں میں دھیما دھیما درد محسوس ہو رہا

ہو تو اس کا مطلب ہے مسئلہ جسم کے کسی اور حصہ میں ہے۔ مثلاً اس طرح کا درد چہرے اور سر کے پٹھوں اور جوڑوں سے دانتوں میں اتر رہا ہے۔

ڈاکٹر کلیمن بتاتی ہیں کہ اس طرح کا کاذب درد عام طور پر جبڑے کے جوڑ کی بے قاعدگی (TMD) کا نتیجہ ہوتا ہے۔ (جبڑے کے جوڑ کے درد میں اس کی وضاحت موجود ہے۔) لیکن اگر آپ کو TMD کی عمومی علامات میں سے کوئی محسوس ہو مثلاً جبڑے دبانے پر درد ہو، سوا انچ سے زیادہ منہ کھولنے میں مشکل پیش آئے یا منہ کھولنے اور بند کرنے پر رگڑ یا کلک کی آواز آئے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ جبڑے کے جوڑ کی بے قاعدگی میں مبتلا ہیں اور دانت کا درد اسی کی وجہ سے لاحق ہے۔

ڈاکٹر ہاورڈ گلیزر کہتے ہیں کہ سائی نس (ناک کے اردگرد خلا اور اخراج کی نالی) کا انفیکشن بھی دانت درد جیسی کیفیت پیدا کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ دانتوں میں اترنے والے اعصاب سائی نس کی انفیکشن میں سوزش کی وجہ سے دباؤ میں آ جاتے ہیں اور درد پیدا کرتے ہیں۔ دانت میں درد تو محسوس ہوتا ہے لیکن بذات خود دانت صحت مند ہوتا ہے۔ یہ صورت حال سردیوں کے موسم میں الرجی رکھنے والے لوگوں میں اکثر دیکھنے میں آتی ہے۔ مریض دوٹوک انداز میں نہیں بتا سکتا کہ درد اصل میں کہاں ہو رہا ہے؟ ڈاکٹر پرائس کہتے ہیں کہ اگر ہمیں تشخیص میں مشکل پیش آئے تو ہم مریض کو تین دن کے لیے ریشے اور بلغم کا اجتماع تحلیل کرنے والی ادویات دے دیتے ہیں اور مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ دانت درد لاحق ہو تو جس قدر ممکن ہو جلد از جلد اپنے ڈینٹسٹ سے ملیں۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ درد کا اصل سبب معلوم ہو سکے۔ درست اور بروقت تشخیص پیچیدگیوں سے بچاتی ہے۔

اگر ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت آنے تک درد ازخود تحلیل ہو جائے تو تب بھی ڈاکٹر/ڈینٹسٹ سے ضرور ملیں اور صورت حال سے پوری طرح آگاہ کریں۔ ڈاکٹر فرائیڈ مین کا کہنا ہے کہ بعض اوقات اعصاب شل ہو جانے پر درد غائب ہو جاتا ہے لیکن دانت میں پیپ وغیرہ پڑنے کا اندیشہ موجود رہتا ہے اور ایسا ہونے کے دوران آپ کو کچھ علم نہیں ہوتا۔

زبان کا درد

(TONGUE PAIN)

زبان جل جانے یا دانتوں تلے آ کر کٹ جانے پر درد عارضی ہوتا ہے کیونکہ منہ میں تیزی سے مندمل ہونے کی قوت ہوتی ہے۔ منہ اور زبان میں پائے جانے والے خلیئے سرعت کے ساتھ اپنی تعمیر نو کر لیتے ہیں اور مردہ ہو جانے والے خلیوں کی جگہ نئے خلیئے کچھ دنوں کے بعد از خود فطری عمل سے گزرتے رہتے ہیں۔

اگرچہ کٹ جانے اور دیگر معمولی زخموں کے نتیجہ میں ہی زبان کا درد لاحق ہوتا ہے لیکن درد کے کچھ دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر کینتھ ایم ہارگریوز' ڈی ڈی ایس کا کہنا ہے کہ آپ کی زبان کسی بیرونی زخم یا کٹ کے بغیر بھی درد کا مرکز بن جاتی ہے اور اس کی وجہ زبان کے نیچے پائے جانے والے لمف نوڈز ہیں جو انفیکشن یا بعض اوقات کینسر کی کسی قسم کی وجہ سے متورم ہو جاتے ہیں۔ زبان کے نیچے لعابی غدودوں سے مربوط نالیاں بھی بعض اوقات بند ہو جاتی ہیں اور درد کا سبب بنتی ہیں۔ زبان کا درد کسی الرجی کی علامت یا خون میں فولاد کی کمی کا نتیجہ یا پھر کسی دوا کا ذیلی منفی اثر Side Effect ہو سکتا ہے۔

زبان کا درد چونکہ کسی سنجیدہ قسم کے صحت کے مسئلہ کی علامت ہو سکتا ہے اس لیے ڈاکٹر سے ملنے میں کسی تاخیر یا ہچکچاہٹ کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیے۔ جس قدر جلد درست

تشخیص ہو جائے اسی قدر جلد علاج اور بحالی صحت کا امکان موجود ہوتا ہے۔ لیکن اگر خراش' جلن یا دکھن جیسے معمولی واقعات ہوں تو مندرجہ ذیل ٹپس آفاقہ دے سکتے ہیں:

<u>تھوڑا سا وقت لیجئے</u>: ڈاکٹر ہارگریوز کہتے ہیں کہ منہ کے معمولی زخموں' جلن اور درد میں بعض اوقات (اگر یقینی طور پر معمولی بات ہو تو) کچھ نہ کرنا سب سے بہتر علاج ہوتا ہے۔ کیونکہ منہ کے خلیئے فطری طور پر تیزی سے تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے کچھ دن انتظار کیجئے اور اندمال کے فطری عمل کو بروئے کار آنے دیجئے۔ لیکن اگر ۷ سے ۱۰ دن میں بہتری نہ آئے تو پھر ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے۔

<u>مناسب غذائیں لیں</u>: منہ یا زبان کا درد غلط غذائیں لینے پر شدت اختیار کر لیتا ہے۔ اس لیے زبان متاثر ہو تو ان دنوں غذاؤں کا انتخاب دانشمندی سے کریں۔ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ نمکین' ترش اور مصالحے دار غذاؤں سے اجتناب برتا جائے۔ ان غذاؤں میں اورنج جوس اور ٹماٹو جوس شامل ہیں۔ تاہم اگر یہ مشروب پینا چاہیں تو ان میں پانی شامل کر لیا جائے تاکہ ان کی تیزابیت کم ہو جائے اور پیتے ہوئے زبان یا منہ کو متاثر نہ کریں۔

<u>سگریٹ ایک طرف رکھ دیں</u>: تمباکو اور کاغذ کا دھواں اشتعال انگیز ہوتا ہے اور آپ کی زبان کے درد کو بڑھا دیتا ہے۔ ڈاکٹر ہاورڈ ایس گلینز ر ڈی ڈی ایس کا کہنا ہے کہ منہ کے کسی بھی عارضہ میں تمباکو نوشی صورت حال میں شدت پیدا کر دیتی ہے۔ چنانچہ بحالی صحت تک اس سے بہر طور گریز کرنا چاہیے۔

<u>برش کرنا نہ چھوڑیئے</u>: بظاہر یہ محسوس ہوتا ہے کہ درد سے لبریز زبان دانتوں کو برش کرنے پر مزید تکلیف میں مبتلا ہو جائے گی لیکن دانتوں کی صفائی اس صورتحال میں پہلے سے زیادہ ضروری ہو جاتی ہے۔ چنانچہ روزانہ برش کرتے رہیں تاکہ غذا کے ذرے منہ میں موجود نہ رہیں۔ ماہرین روزانہ تین سے پانچ بار برش کرنا تجویز کرتے ہیں۔

<u>غرارے کرتے رہیئے</u>: جب بھی آپ برش کریں اس کے بعد نمکین پانی سے غرارے بھی کریں۔ اس سے عارضی طور پر تسکین مل جاتی ہے لیکن نمکین پانی نگلنے سے گریز کریں۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر یا دل کی بیماری کے مریض ہیں تو غراروں کے بارے میں محتاط رہیں۔ نمکین پانی معدے میں اترنا آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ ڈاکٹر

لارنس وو لنسکی کہتے ہیں کہ بازاری ماؤتھ واش کے استعمال سے بھی پرہیز کریں کیونکہ ان میں سوڈیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

غراروں کے لیے مناسب ماؤتھ واش کا انتخاب اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کے بعد کریں۔ وہ آپ کے لیے **Lidocaine Viscose** رکھنے والی کوئی پراڈکٹ مثلاً **Xylocaine** تجویز کر سکتا ہے۔ اس طرح کی مصنوعات دکھتے مسوڑھوں، دانتوں اور زبان کے لیے مفید رہتی ہے۔ ان سے وقتی طور پر آفاقہ ہو جاتا ہے اور آپ کو ڈاکٹر سے رابطہ کا وقت مل جاتا ہے۔

بے حس کرنے والا جیل: منہ، زبان اور ہونٹوں کے چھالوں اور جلن کے لیے مقامی طور پر بے حس کرنے والے جیل مثلاً سوموجیل، اوراجیل وغیرہ بھی عارضی طور پر جلن سے نجات اور تسکین کے لیے مفید رہتے ہیں۔ ڈاکٹر تھامس ایف رزمس ڈی ڈی ایس کا کہنا ہے کہ اوراجیل جیسی مصنوعات بالائی جلد کو بے حس کر کے درد تحلیل کر دیتی ہیں۔ یہ منہ کی نم آلود بافتوں سے چپک جاتی ہیں اور زخم یا رسولی کے خلاف حفاظتی تہہ بنا دیتی ہے۔

وٹامنز کی کمی دور کیجئے: زبان کا درد بعض اوقات معدنی اور غذائی اجزاء کی کمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر گلیزر کہتے ہیں کہ عام طور پر یہ وٹامن بی کمپلیکس کے وٹامنز کی کمی ثابت ہوتی ہے۔ خون کی کمی یا پھر خون میں آئرن کی کمی کی نشاندہی بھی زبان کا درد کر سکتا ہے، صورت حال کو اچھی طرح سمجھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا ڈینٹسٹ سے مشورہ اور پھر سپلی منٹس کے ذریعے کمی دور کیجئے۔

ٹوٹے ہوئے دانت: ٹوٹا ہوا دانت یا مصنوعی دانتوں کی ناقص فٹنگ بھی زبان کے درد کا سبب بن جاتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی دانت ٹوٹ چکا ہے لیکن اس کی نوکدار باقیات موجود ہیں یا آپ کے کچھ دانت مصنوعی ہیں اور وہ اچھی طرح فٹ نہیں تو اپنے ڈینٹسٹ سے ملئے۔ ممکن ہے ان کی وجہ سے زبان درد کر رہی ہو۔

زبان کا بغور معائنہ: اپنی زبان کا بغور معائنہ کسی آئینہ کی مدد سے کیجئے اور دیکھئے کہ اس میں کوئی ابھار، زخم، داغ یا نشان تو نہیں۔ اکیڈمی آف جنرل ڈینٹسٹری امریکہ کی ہدایات کے مطابق اپنی زبان کا معائنہ ہر ماہ کرتے رہیں۔ اگر زبان میں درد ہے تو بغور جائزہ لیں اور محض بالائی سطح پر نظر نہ دوڑائیں۔ زبان کے پہلوؤں اور زیریں حصہ کو بھی

اچھی طرح دیکھیں۔ اگر آپ کو کوئی غیر معمولی چیز محسوس ہو تو اس پر نظر رکھیں۔ اگر یہ ہفتہ دس دن تک ختم نہ ہو تو ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں تاکہ اس کے مضر یا غیر مضر ہونے کی تصدیق ہو سکے۔

درد پیدا کرنے والا زخم کسی ایسے ابھار سے کم خطرناک ہوتا ہے جو درد نہ کر رہا ہو۔ اس کے خوابیدہ فساد کو بیدار ہونے سے پہلے ختم کرنے کے لیے ڈاکٹر کا معائنہ ضروری ہوتا ہے۔ ممکن ہے یہ کینسر ہو۔ دراصل منہ کے بہت سے کینسر ابتدا میں کسی طرح کے درد یا دکھن کا ذریعہ نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ زبان کا باقاعدہ معائنہ کراتے رہنا ـــــ سال میں کم از کم دو مرتبہ ـــــ ضروری ہوتا ہے۔

زبان کی جلن

گرم گرم چائے یا کافی کا ابتدائی گھونٹ اگر آپ کی زبان جلا دے یا کوئی مصالحے دار غذا جلن کا احساس پیدا کرے تو یہ معمول کی اور غیر مضر بات ہوتی ہے۔ لیکن ایسا نہ ہونے کے باوجود زبان پہ آگ سی لگی ہو تو پریشانی کی بات ہے۔ ایسی صورتحال کو **Burning Tongue Syndrome** کہتے ہیں۔ یہ علامت آئرن اور نایاسین کی کمی سے لے کر سن یاس (حیض کے خاتمہ) تک کئی امور کو ظاہر کرتی ہے۔ ڈاکٹر کلیمن کا کہنا ہے کہ یہ صورت حال عموماً سر یا چہرے کے درد سے وابستہ ہوتی ہے۔ جب یہ درد ختم ہو جاتا ہے تو زبان کا درد (جلن) از خود ختم ہو جاتا ہے۔

کچھ اور فاسد عوامل ہیں جن کے بارے میں آگاہی ضروری ہے۔ یہ زبان کی جلن پیدا کرتے ہیں۔ چنانچہ جلن محسوس ہونے پر ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ درست تشخیص اور علاج ممکن ہو سکے۔

ادویات: اینٹی ہسٹامائنز (دافع الرجی)، اینٹی ڈیپریسنٹ (دافع ڈیپریشن) اور مسکن یا نیند لانے والی ادویات کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماری کی ادویات بھی زبان کی جلن کا سبب بن جاتی ہیں۔ زبان کی جلن کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں تو اسے ان تمام ادویات کے بارے میں بتائیں جو آپ کے زیر استعمال ہیں۔ ممکن ہے آپ کو ضروری ادویات کی وجہ سے زبان کی جلن کے ساتھ گزارہ کرنا پڑے لیکن آپ کو اس کا سبب تو معلوم ہو جائے گا جو ذہنی پریشانی سے بچائے گا۔

ماؤتھ واش اور ٹوتھ پیسٹ: بعض اوقات ماؤتھ واش اور ٹوتھ پیسٹ جیسی ماؤتھ کیئر پراڈکٹس بھی زبان کی جلن پیدا کر دیتی ہیں۔ اشتہاری مہموں سے متاثر ہو کر خریدے گئے پراڈکٹس ایسی تکلیف پیدا کرتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیے کہ آپ کون سا ٹوتھ پیسٹ یا ماؤتھ واش استعمال کر رہے ہیں؟

خمیر کی انفیکشن: کچھ لوگ جو طویل عرصہ تک اینٹی بائیوٹک ادویات استعمال کرتے رہتے ہیں ان کے منہ کے مفید بیکٹیریا ختم ہو جاتے ہیں۔ اس کی جگہ خمیر لے لیتا ہے' چنانچہ زبان پر اس کی موجودگی جلن پیدا کرتی ہے۔ ایسی خواتین جو اسی وجہ سے اندام نہانی کی جلن کی مزمن مریضہ ہیں ان کی زبان بھی جلن کا شکار ہو جاتی ہے۔

ایسے مرد اور خواتین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اپنی اینٹی بائیوٹک ادویات تبدیل کرا لیں۔ اگر ممکن ہو تو کچھ عرصہ کے لیے ایسی ادویات میں تعطل لے آئیں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کیا جائے؟

منہ کے زخم عموماً ۷ سے ۱۰ دن میں مندمل ہو جاتے ہیں لیکن اگر اس عرصہ کے بعد بھی یہ موجود رہیں تو ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ مزید تاخیر کے بغیر ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

درج ذیل علامتیں ایسی ہیں جو نمودار ہوتے ہی ڈاکٹر کے پاس جانے کا تقاضا کرتی ہیں:

۱- زبان کے پہلو پہ ناقابل توجیہہ زخم یا دُکھن مسلسل موجود ہو۔
۲- آپ شوگر کے مریض ہوں اور زبان میں درد ہو۔
۳- آپ خاتون ہیں۔ زبان میں درد ہے اور حال ہی میں سن یاس کو پہنچی ہیں۔
۴- آپ کی زبان میں درد ہے اور مصنوعی دانت استعمال کرتے ہیں۔
۵- آپ کی زبان میں درد ہے اور کسی اور مرض کے لیے ادویات استعمال کر رہے ہیں۔
۶- آپ کی زبان معمول سے زیادہ سرخ اور ''گنجی'' ہے۔ اس پر معمول کے چھوٹے چھوٹے ابھار نہیں ہیں۔ یعنی ہموار اور چمکیلی نظر آتی ہے۔
۷- زبان سے خون رستا رہتا ہے۔

کلائی کا درد

(WRIST PAIN)

کلائی انسانی جسم کا سب سے زیادہ نظر انداز کیا جانے والا حصہ ہے۔ اسے محض گھڑی باندھنے یا کنگن پہننے کے لیے موزوں ترین مقام سے زیادہ کچھ نہیں سمجھا جاتا۔ حالانکہ ہمارے ''ہاتھ'' کلائیوں کے بغیر حرکت ہی نہیں کر سکتے۔

کلائی کے اندر ہڈیوں' اعصاب' عضلات اور جوڑ بندھنوں کا ایک نازک اور پیچیدہ نیٹ ورک ہوتا ہے جو ہاتھ کی اعانت کرتا اور اس کے افعال کو کنٹرول کرتا ہے۔ ہماری کلائی ان حرکات و افعال کو ممکن بناتی ہے جن میں روزمرہ کے کام مثلاً چیزیں پکڑنا' لکھنا' ڈھکن کھولنا بند کرنا' جوتوں کے تسمے باندھنا اور ہاتھ ہلانا شامل ہے۔ بظاہر یہ کام بہت معمولی ہیں لیکن کلائی کی مدد کے بغیر ممکن نہیں ہیں۔ شکاگو یونیورسٹی کے ایسوسی ایٹ پروفیسر' ڈاکٹر جوئیل پریس بتاتے ہیں کہ کلائی کا عارضہ دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک کی نوعیت حاد (Acute) ہوتی ہے جس میں موچ یا فریکچر شامل ہیں جبکہ دوسری مزمن ہوتی ہے اور یہ اضافی استعمال کے نتیجہ میں درد پیدا کرتی ہے۔

اضافی استعمال سے پیدا ہونے والی خرابی میں جوڑ بندھن کی سوزش لاحق ہو جاتی ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کی حرکات و سکنات میں مدد دینے والے جوڑ بندھن سوج جاتے ہیں بالخصوص انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کے گرد سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر جان سیانکا کا

کہنا ہے کہ کارپینٹر' کمپیوٹر آپریٹر' موسیقار وغیرہ اپنے ہاتھوں کو چونکہ بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں چنانچہ ان کی کلائی کے جوڑ بندھن اگر طاقتور اور لچکدار نہ ہوں تو کچھ عرصہ بعد سوزش کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہاتھوں اور کلائیوں کا زیادہ استعمال کلائی کے اعصاب کو بھی متاثر کرتا ہے۔ یہ اعصاب متورم ہونے کے بعد کلائی کی بافتوں کو بھی متورم کر دیتے ہیں اور درمیانی اعصاب پر بوجھ ڈال کر کلائی کو درد کا منبع بنا دیتے ہیں۔ دونوں صورتیں کلائی' ہاتھ اور انگلیوں میں سنسناہٹ' بے حسی یا پھر درد کا ذریعہ بن جاتی ہیں' لیکن سبب کوئی بھی ہو آپ کلائی کے درد کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اس کے درد سے آفاقہ کیسے ہو؟ ماہرین نے کچھ تجاویز مرتب کر رکھی ہیں' آپ بھی ان پر عمل کیجئے:

کلائی کو آرام دیجئے: درد سے لبریز کلائی کے لیے سب سے پہلا کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ اسے کم سے کم استعمال میں لانا اور آرام دینا ہے۔ آرتھوپیڈک سرجری کے چیف ڈاکٹر ایڈورڈ اے رینکن کہتے ہیں کہ کلائی کو آرام دینے سے سوزش تحلیل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کام میں وقفہ رکھیے: اگر آپ کو اپنی کلائی ضرور استعمال میں لانی ہے تو پھر ڈاکٹر سیانکا مشورہ دیتے ہیں کہ مسلسل کام نہ کیجئے' مثلاً متواتر ایک گھنٹہ تک ٹائپ کرنے کی بجائے پندرہ منٹ تک کام کیجئے اور پھر اپنی کلائیوں کو تھوڑا سا آرام دیجئے۔

برف لگایئے: برف خون کی نالیوں کو سکیڑتی ہے۔ چنانچہ کلائی پہ اس کا استعمال متاثرہ حصہ کو خون کی رسد کم کر دیتا ہے۔ اس سے درد اور سوزش کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کسی شاپنگ بیگ میں برف کے کیوبز ڈال کر اس کا آئس پیک بنائیں اور تولیہ میں لپیٹ کر کلائی پر ۲۰ منٹ تک لگائیں۔ ڈاکٹر رینکن مشورہ دیتے ہیں کہ یہ عمل دن میں چار سے چھ مرتبہ کیجئے۔

برف کے بعد سینک کیجئے: برف کے استعمال سے جب ورم ختم ہو جائے یا آپ کی کلائی درد کے ساتھ اکڑن میں مبتلا ہو تو پھر سینک کرنے کا مرحلہ آ جاتا ہے۔ ڈاکٹر آرتھر ایچ براؤن سٹین کا کہنا ہے کہ اس مرحلہ پر سرکہ ملنا اور سینک کرنا موثر ہوتا ہے۔ وہ ہدایت کرتے ہیں کہ کلائی پر سرکہ لگائیں اور اس پر پلاسٹک لپیٹ دیں۔ پھر اس پر

ہیٹنگ پیڈ تولیہ میں لپیٹ کر یا پھر گرم پانی کی بوتل سے سینک کریں۔ متاثرہ کلائی کو ۲۰ منٹ تک حدت پہنچائیں۔ آپ یہ عمل ایک ایک گھنٹہ کے بعد کر سکتے ہیں۔

ادرک کا لیپ کریں: تازہ ادرک کوٹ کر ابال لیں۔ اس نیم گرم محلول میں پٹی یا کپڑا بھگو کر کلائی پر باندھ دیں یا ابلے ہوئے ادرک کے ٹکڑے کسی گیلے کپڑے میں رکھ کر کلائی پہ لپیٹ دیں۔ براہ راست کوٹی ہوئی ادرک کا لیپ بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس لیپ یا پٹی کو پندرہ سے بیس منٹ تک کلائی پر رکھیں اور درد سے افاقہ تک ہر گھنٹہ بعد یہ عمل دہراتے رہیں۔ ادرک فاسد مادوں کو خارج کر دیتا ہے اور بحالی صحت کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

اپنا ہاتھ اونچا رکھیں: ڈاکٹر پریس کہتے ہیں کہ متاثرہ کلائی کو اونچا رکھنا اتنا ضروری نہیں ہوتا جتنا زخمی گھٹنے یا ٹخنے کو' لیکن اس سے کلائی کی سوزش دور کرنے میں مدد ضرور ملتی ہے۔ اس لیے کوشش کیجئے کہ آپ کی کلائی بحالی صحت تک زیادہ وقت اونچی رہے۔

کہنیوں پر نہ جھکیں: میز یا ڈیسک پر کام کرتے ہوئے اپنی کہنیوں پر نہ جھکیں۔ اس طرح آپ کے درد میں شدت آ جاتی ہے۔ ڈاکٹر ایڈلسکووسکی سپورٹس میڈیسن سینٹر کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ وضاحت کرتے ہیں کہ یہ پوسچر کلائی کے اعصاب پر بوجھ ڈالتا ہے۔

کلائی کو ساکن رکھیں: اگر جوڑ بندھن کی سوزش میں شدت ہے تو کلائی کو ہلنے جلنے سے بچانے کے لیے الاسٹک رسٹ سپورٹ استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اسے رسٹ سپلنٹ (Wrist Splint) بھی کہتے ہیں۔ اس کے استعمال سے کلائی کو راحت ملتی ہے۔ ڈاکٹر رینکن کا کہنا ہے کہ اس کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ رات کو نیند کے دوران آپ اپنی کلائی کو نامناسب انداز میں موڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ کام کاج کے دوران اسے پہنے رکھنے سے غیر ضروری نقل و حرکت کا اندیشہ بھی نہیں رہتا۔ اس سپورٹ سے آپ کی کلائی کہنی سے ۱۰ درجہ کے زاویہ پر رہنی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ کی ہتھیلی کا رخ نیچے کی جانب ہے تو کلائی تھوڑے سے خم کے ساتھ اوپر کی طرف رہتی ہے۔

نوٹ: سنگین قسم کی موچ یا فریکچر کی صورت میں یہ سپورٹ نہ استعمال کی جائے بلکہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کے ساتھ علاج کیا جائے۔

درد کی دوا لیں: ماہرین کا کہنا ہے کہ دیگر اقدامات کے باوجود آپ درد محسوس

کرتے ہیں تو بروفین یا نیپراکسن جیسی کوئی دوا ضرور لیں۔ ہر مریض کو ایک ہی قسم کی دافع درد دوا موزوں نہیں رہتی۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ کون سی دوا آپ کے لیے موثر رہتی ہے تو بہتر ہے ورنہ ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

تھوڑی سی ورزش ضروری ہے: درد سے نجات کے لیے کلائی کو زیادہ عرصہ تک حرکت نہ دینا اسے اکڑن میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر براؤن سٹین مشورہ دیتے ہیں کہ پٹھے پھیلانے کی کوئی ہلکی پھلکی ورزش ضرور رکھیں۔ یہ ورزش ہتھیلی کو میز کے ٹاپ پر رکھ کر دباؤ ڈالنا بھی ہوسکتی ہے۔ اس کے لیے اپنی کلائی کو صرف اس حد تک خم دیں کہ درد نہ چھڑ جائے۔ یہ پوزیشن اس وقت تک برقرار رکھیں جب تک آپ کوئی بے چینی نہ محسوس کریں۔ مثلاً دو منٹ تک ہتھیلی سے دباؤ برقرار رکھیں۔ دن بھر میں چار پانچ دفعہ یہ عمل ضرور کریں۔

پٹھے مضبوط بنائیں: کلائی کے درد سے نجات مل جائے تو مستقبل میں ایسی تکلیف سے بچنے کے لیے اپنے بازو (محض کلائی نہیں) کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کی ورزش روزانہ کیا کریں۔ ڈاکٹر سیانکا مشورہ دیتے ہیں کہ دونوں ہاتھوں میں چھ چھ اونس وزن اٹھا کر کلائیوں کو اوپر نیچے حرکت دیں۔ ایک وقت میں یہ ورزش ۱۵ سے ۲۰ مرتبہ کریں۔ ٹینس بال کو باری باری دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر دبانا بھی اچھی ورزش ہے۔ پانچ سیکنڈ تک بال کو دبائیں اور پھر ہاتھ ڈھیلا کر دیں۔ یہ عمل ایک وقت میں ۱۲ سے ۱۵ مرتبہ کریں۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

اگر آپ کی کلائی میں فریکچر یا موچ سے ناقابل برداشت درد ہے تو خود علاج کرنے کی بجائے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ لیکن اگر ایسی کوئی وجہ نہ ہو اور اس کے باوجود کلائی کا درد تین چار روز سے زیادہ عرصہ تک رہے تو بھی ڈاکٹر سے معائنہ کرانا ضروری ہے۔

کلائی کے درد کے ساتھ ساتھ اسے پوری طرح حرکت دینا مشکل ہو۔ اس درد سے نیند نہ آئے یا درد کے ساتھ ورم بھی ہو تو یہ علامتیں ڈاکٹر سے رجوع کا تقاضا کرتی ہیں۔

لُو لگنا

(SUN BURN)

تیز دھوپ میں زیادہ دیر تک کھلے آسمان تلے رہنا پڑے تو لُو لگ جاتی ہے۔ اس کے لیے ماہرین الٹراوائیلٹ ریز (UV) کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔ یہ شعاعیں ہماری جلد کی بیرونی تہہ کے خلیوں اور جلد کے قریب سے گزرنے والی خون کی باریک نالیوں کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں۔ اس کے نتیجہ میں جلد سرخ ہو جاتی ہے' اس میں ورم آ جاتا ہے اور جسم درد کرنے لگتا ہے۔

سوزش تو کچھ وقت گزرنے پر ختم ہو جاتی ہے لیکن لُو لگنے کے اثرات دیر تک قائم رہتے ہیں۔ لیولا یونیورسٹی شکاگو کے سکول آف میڈیسن میں کلینکل ایسوسی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر برائن سی شلٹنر کہتے ہیں کہ لُو لگنا دراصل آپ کی جلد کے لیے انجری ہوتی ہے۔ اس کے نتیجہ میں جلد اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ جلد کے لچکدار ریشے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں' جھریاں پڑ جاتی ہیں اور بار بار لُو لگنے سے جلد کینسر میں مبتلا ہوسکتی ہے۔

کچھ لوگوں کو تیز دھوپ میں بقیہ لوگوں کے برعکس زیادہ خطرہ درپیش ہوتا ہے۔ گوری رنگت والے لوگ زیادہ خطرے کی زد میں رہتے ہیں جبکہ سیاہ فام لوگ کم متاثر ہوتے ہیں۔ لیکن کسی بھی رنگ اور نسل کا فرد ہو وہ لُو لگنے سے محفوظ نہیں ہوتا۔

جب سورج کی جھلسا دینے والی شعاعیں آپ کی جلد کو اپنا نشانہ بنا لیں تو مندرجہ

ذیل حکمت عملی اپنایئے۔ یہ آپ کے درد میں کمی لائے گی اور آئندہ دھوپ کی تباہ کاری سے محفوظ رکھے گی:

ٹھنڈی پٹیاں: برف لگانا یا ٹھنڈے پانی میں بھگوئی پٹیاں استعمال کرنا دھوپ سے جھلسنے کے اثرات میں تخفیف لاتا ہے۔ ایسوسی ایٹ پروفیسر آف ڈرماٹولوجی ڈاکٹر سٹیون ارل پراور تجویز کرتے ہیں کہ ٹھنڈ سے پانی میں کوئی کپڑا یا تولیہ بھگو کر نچوڑ لیں اور جلد پر پھیلا کر رکھ دیں۔ جیسے جیسے پانی بخارات میں تبدیل ہوگا یہ جلد میں ٹھنڈک پیدا کرے گا چنانچہ جلن اور درد میں کمی آئے گی۔ ٹھنڈے پانی کی پٹیاں دن میں دو یا تین بار آدھے گھنٹے تک استعمال کرنا چاہیے۔

کریم کی تہہ چڑھائیں: ڈاکٹر پراور مشورہ دیتے ہیں کہ دھوپ میں جھلسی جلد پر کریم لگانے کے بعد ٹھنڈے پانی کی پٹیاں یا کپڑا استعمال کریں تو فوری افاقہ اور تسکین ملتے ہیں۔

درد کی گولی لیں: لُو لگنے کی شدت کم ہو تو درد اور سوزش ختم کرنے کے لیے بروفین یا اسپرین کا استعمال مؤثر رہتا ہے۔ اگر لُو کا حملہ شدت رکھتا ہو تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے جو ضرورت کے مطابق زیادہ مؤثر ادویات تجویز کرے گا۔ ایسی ادویات نظام ہضم پر اثر انداز ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کا نظام انہضام کمزور ہے تو ڈاکٹر کے نوٹس میں یہ بات پہلے سے لے آئیں۔

پاؤں اونچے رکھیں: اگر دھوپ کی شدت سے آپ کی ٹانگوں کا زیریں حصہ اور ٹخنے متاثر ہوتے ہیں اور ان میں ورم آ گیا ہے تو اپنے پاؤں اونچے رکھیں۔ اس طرح لیٹیں کہ آپ کے پاؤں دل کی سطح سے اونچے رہیں۔ اس طرح خون کی گردش پاؤں کی طرف کم ہو جائے گی اور ورم تحلیل کرنے میں مدد ملے گی۔

غسل میں احتیاط: دھوپ سے متاثرہ جلد کو صاف کرنے کے لیے ٹھنڈا پانی اور ہلکا پھلکا صابن استعمال کریں۔ نہانے کے بعد نہ تو جلد کو تولیے سے رگڑیں اور نہ اسے فوراً خشک کرنے کے بارے میں سوچیں۔ نہاتے ہوئے پانی براہ راست شاور سے متاثرہ جلد پر نہ پڑنے دیں۔

مرہم کا انتخاب: دھوپ سے متاثرہ جلد کے لیے بازار میں بہت سے مرہم

(Ointment) مل جاتے ہیں۔ لیکن ان میں الرجی پیدا کرنے والے اجزا پائے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر شلز محتاط کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ ایسے مرہم خریدنے سے پہلے ان کے لیبل غور سے پڑھ لیں۔ اگرچہ ایسے مرہم بہت کم لوگوں کو متاثر کرتے ہیں لیکن ان لوگوں کے لیے احتیاط ضروری ہے جو الرجی کے لیے حساسیت رکھتے ہیں۔ اس کا بہتر حل یہی ہوتا ہے کہ ڈاکٹر کے مشورہ سے مرہم کا انتخاب کیا جائے۔

ڈھیلا لباس: ایسا لباس نہ پہنیں جو تنگ ہو اور آپ کی متاثرہ جلد کے لیے اشتعال کا باعث بنے۔ ڈاکٹر شلز مشورہ دیتے ہیں کہ نرم سوتی کپڑے سے بنا ڈھیلا ڈھالا لباس ہی دھوپ سے جلی جلد کے لیے موزوں رہتا ہے۔ اونی یا مصنوعی ریشے کے بنے ملبوسات اس وقت تک نہ پہنیں جب تک آپ پوری طرح صحت مند نہ ہو جائیں۔

جلد کا تحفظ: دھوپ کے کسی دوسرے حملہ سے محفوظ رہنے کے لیے جب آپ باہر نکلیں تو چھتری یا سن سکرین وغیرہ کا استعمال کریں۔ دھوپ کی حدت سے محفوظ رکھنے والی کریمیں بھی آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں۔ ایسی مصنوعات استعمال کریں جن میں **Sun Protection Factor - SPF** کم از کم ۱۵ درجے ہو۔ اسے باہر نکلنے سے آدھا گھنٹہ پہلے جسم پر لگا لیں تاکہ کریم کے اجزاء اچھی طرح جلد میں جذب ہو جائیں۔ اسے ساتھ رکھیں تاکہ دو چار گھنٹے کے بعد پھر سے استعمال کر سکیں۔

واٹر پروف سن سکرین (کریم) بھی اسی طرح استعمال کریں کیونکہ پسینے اور سوئمنگ کی وجہ سے اس کے اثرات میں کچھ کمی آ جاتی ہے۔ چنانچہ دوبارہ استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔ دراصل کوئی بھی کریم پوری طرح واٹر پروف نہیں ہوتی۔

اضافی لباس: تیز دھوپ میں باہر نکلتے ہوئے ایسا لباس پہنیں جو آپ کے جسم کے بالائی حصہ کو خاص طور پر دھوپ سے محفوظ رکھے۔ گاڑھے ریشے کا کپڑا موزوں رہتا ہے۔ ڈاکٹر پراور واضح کرتے ہیں کہ جالی دار کپڑا دھوپ کو نہیں روکتا۔ اسی طرح گیلا کپڑا بھی نہ استعمال کریں۔ کیونکہ ۵۰ فیصد الٹرا وائیلیٹ ریز (بالائے بنفشی شعاعیں) گیلے کپڑے سے گزر جاتی ہیں۔ دھوپ سے بچنے کے لیے ہمیشہ خشک لباس اور کپڑا استعمال کیا کریں۔

سر کو نہ بھولیں: تیز دھوپ میں چلنا، کام کرنا یا کھڑے رہنا ضروری ہو تو اپنے سر کو

نہ بھولیں۔ اس پر کوئی ہیٹ یا کیپ رکھیں تاکہ سر' گردن اور چہرہ براہ راست دھوپ کی زد سے محفوظ رہے۔ گرم علاقوں کے لوگ اسی لیے گول اور بڑے ہیٹ استعمال کرتے ہیں۔

اپنے سائے پہ نظر رکھیں: سورج کی الٹراوائیلیٹ ریز موسم گرما میں دس بجے سے دوپہر ۳ بجے تک اپنے شباب پر ہوتی ہیں اور زیادہ نقصان کا سبب بنتی ہیں۔ ان اوقات میں خود کو دھوپ سے بچا کر رکھیں۔ اگر آپ کے پاس گھڑی نہ ہو تو مذکورہ اوقات سے آگاہ رہنے کے لیے اپنے سائے پر نظر رکھیں۔ آپ دھوپ کی شدت کو اپنے سائے کی لمبائی سے سمجھ سکتے ہیں۔ چھوٹا سایہ دھوپ کی شدت اور لمبا سایہ اس میں کمی کی نشاندہی کرتے ہیں۔

کچھ حقائق

☆...... خط استوا سے جنوب کی طرف جائیں تو دھوپ کی شدت میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

☆...... سطح سمندر سے بلندی کے ہر ایک ہزار فٹ پر UV کی شدت میں ۴ فیصد اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ مثلاً اگر آپ ۵۰۰۰ فٹ بلند مقام پر سکی انگ کر رہے ہیں تو سورج کی ۲۰ فیصد تیز کرنوں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے۔

☆...... برف سورج کی ۵۵ فیصد الٹراوائیلٹ (UV) شعاعوں کو منعکس کرتی ہے۔ ریت اور کنکریٹ صرف ۵ فیصد کو منعکس کرتی ہیں۔

☆...... بادلوں کی ہلکی تہہ UV کو صرف ۲۰ سے ۴۰ فیصد تک روک سکتی ہے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں؟

معمولی لُو لگنے سے جلد سرخ ہو جاتی ہے جسے آپ گھریلو علاج سے ٹھیک کر سکتے ہیں' لیکن اگر جلد کی سرخی جسم کے بڑے حصہ کو اپنی لپیٹ میں لیے ہوئے ہو مثلاً پشت' چھاتی اور پیٹ وغیرہ تو پھر ڈاکٹر سے رجوع بہت ضروری ہوتا ہے۔

اگر جلد پہ آبلے نکل آئیں' آپ کو سر کا بوجھل پن محسوس ہو یا نقاہت طاری ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ زیادہ ضروری ہو جاتا ہے کیونکہ ان علامتوں کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو گئی ہے۔

☙❧